UN NUOVO MODO DI VIVERE LA NATURA, TRA STORIA E TRADIZIONE

angelo new 207X285.indd 1 02/04/19 11:23

Bimestrale - prezzo di copertina 9,90 €
www.sprea.it

Realizzazione editoriale: Guido Giraudo
Testi: Maurizio Boni, Guido Giraudo, Federico Goglio, Maurizio Minchella
Impaginazione: Natasha Lomatska
Foto: Oriano, Isidoro, Teo, Paola, Giancarlo, Anna, Ste e Tiziano del sito pellegrinibelluno.it (foto del Cammino di Santiago) - Associazione Europea delle Vie Francigene (foto della Via Francigena) - Confraternita di San Jacopo di Compostela (foto del pellegrinaggio a Gerusalemme) - Maria Grazia Comini (foto European Ramblers' Association e European Footpath Markers) - Shutterstock - Adobestock
Cartine: Pellegrinando.it (Santiago) - European Ramblers' Association (Europa) - Federico Goglio e Natasha Lomatska (Italia)
Ringraziamo per i materiali forniti, le informazioni e la collaborazione: Luca Bruschi e Luca Faravelli dell'Associazione Europea delle Vie Francigene - Roberta Ferraris, Luciano Callegari e Simone Frignani di Terre di Mezzo edizioni - Gruppo Segnasentieri Europei e redazione di "Sentieri" - Confraternita di San Jacopo - CAI (Club Alpino Italiano) - I molti siti che abbiamo consultato, contattato e citato nei testi - Martina Strano (revisione testi)

Sprea S.p.A.

Sede Legale: Via Torino, 51 20063 Cernusco Sul Naviglio (Mi) - Italia
PI 12770820152- Iscrizione camera Commercio 00746350149

Per informazioni, potete contattarci allo 02 924321
CDA: Luca Sprea (Presidente), Mario Sprea (Vice Presidente), Denis Curti, Alessandro Agnoli, Stefano Spagnolo

CONCESSIONARIA PUBBLICITÀ

Spreadv Sprea ADV Srl - Tel. 02 92432244 - pubblicita@sprea.it

SERVIZIO QUALITÀ EDICOLANTI E DL

Sonia Lancellotti, Virgilio Cofano : tel. 02 92432295/440
distribuzione@sprea.it

FOREIGN RIGHTS

Gabriella Re: tel . 02 92432262 - international@sprea.it

REDAZIONE

Art director: Silvia Taietti
Grafici:
Marcella Gavinelli, Alessandro Bisquola, Nicolò Digiuni, Tamara Bombelli, Luca Patrian
Coordinamento: Gabriella Re, Silvia Vitali , Ambra Palermi, Alessandra D'Emilio, Roberta Tempesta, Elisa Croce, Laura Vezzo, Laura Galimberti, Michela Lampronti, Francesca Sigismondi, , Tiziana Rosato, ,
Amministrazione: Erika Colombo (responsabile), Virginia Argiero, Irene Citino, Sara Palestra, Danilo Chiesa - amministrazione@sprea.it

History, pubblicazione registrata al Tribunale di Milano il 17/02/2011 con il numero 98.
Direttore responsabile: Luca Sprea

Distributore per l'Italia : Press-Di Distribuzione stampa e multimedia s.r.l. 20090 Segrate - ISSN: 2039-2648

Distributore per l'Estero : SO.DI.P S.p.A. Via Bettola, 18 - 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Tel. +390266030400 - Fax +390266030269 - sies@sodip.it - www.sodip.it
Stampa: Arti Grafiche Boccia S.p.A.- Salerno

CAMMINI: itinerari storici e pellegrinaggi

SOMMARIO

IL SENSO ANTICO DEL METTERSI IN CAMMINO

Per dare un significato e un premio alla nostra vita

Il termine "peregrinus" indica letteralmente colui che attraversa i campi (dal latino per ager); con la parola "pellegrinaggio" si indica quindi un particolare tipo di viaggio: un andare verso una meta anche attraverso percorsi disagevoli. Di conseguenza, il tempo dedicato al pellegrinaggio è un tempo che ci si ritaglia dal quotidiano ordinario della nostra vita per dedicarsi a un obiettivo diverso, coniugando desiderio di preghiera e volontà di conoscenza, assaporando la bellezza del Creato.

Ritroviamo forme di pellegrinaggi devozionali presso molti popoli e altrettante religioni, perché in tutte le culture gli uomini hanno sentito (e ancora oggi sentono) la necessità di muoversi per avvicinarsi ai propri dei, raggiungendo luoghi di culto che sono spesso lontani e la distanza, in qualche nodo, è proprio il segno dell'alterità dal Dio, quindi, il muoversi verso di Lui significava "andare oltre" (Ultreya diventerà il motto dei pellegrini verso Santiago), al di là e al di fuori dell'esperienza quotidiana, sperimentando la dimensione della sacralità.

Il cristianesimo ha mantenuto questa ritualità, arricchendola di significati specifici. Il pellegrinaggio cristiano è legato, in primo luogo, a una meta che è sempre un "santuario", un luogo che custodisce una specifica e importante testimonianza sacra. Il Cristianesimo ha venerato come luoghi sacri quelli visitati da Gesù e dai suoi santi. La loro presenza nella forma delle reliquie, delle apparizioni o dei miracoli compiuti è, da sempre, considerata una fonte di grazia, il viatico più prezioso che dà nutrimento e conforto a chi vi si accosta con fede durante il faticoso pellegrinaggio terreno.

In secondo luogo, il pellegrinaggio è legato a uno scopo, che è principalmente quello di chiedere perdono a Dio e di sperimentare la Sua grazia santificante che rigenera. Il pellegrinaggio cristiano è, quindi, un moto d'amore, proiettato al di fuori dello spazio e del tempo, in risposta all'atto d'amore per eccellenza compiuto dal Cristo, immolatosi sulla Croce.

Un momento di preghiera e di ringraziamento lungo il Cammino per Santiago.

Scarponi di pellegrine sulla conchiglia che indica la strada da percorrere insieme.

IL SIGNIFICATO DELLE TRE VIE

L'editto di Costantino consentì la nascita del pellegrinaggio ad limina sancti Petri et Pauli, per venerare i due apostoli, padri della Chiesa e, con essi, tutti i cristiani che avevano conseguito la palma del martirio. Con la strutturazione del sacramento della Confessione l'espiazione dei peccati trovò nei pericoli e nella fatica dei pellegrinaggi la sua logica soluzione. Così, tra i primi pellegrini vi furono molti colpevoli dei delitti più efferati e anche per questo motivo Roma divenne luogo di redenzione e simbolo della speranza.

Contemporaneamente al pellegrinaggio romano prese corpo quello a Gerusalemme, ma l'occupazione dei luoghi santi da parte degli arabi (dal VII secolo) rese, via via, sempre più difficile l'accesso. Tuttavia, nella prima metà dell'800, nell'estremo occidentale del mondo allora conosciuto, il rinvenimento della tomba dell'apostolo Giacomo cambiò improvvisamente il corso della storia, e di conseguenza, anche quello dei pellegrinaggi. Da quel momento le strade che portano in Galizia si affollarono di pellegrini, in numero sempre crescente.

Tra il 1000 e il 1300, con Gerusalemme liberata, i tre grandi pellegrinaggi cristiani conobbero il loro massimo splendore e a ognuno di loro era (ed è ancora oggi) abbinato il culto di un apostolo e un significato profondo. Giacomo e Santiago rappresentano il cammino lungo e impegnativo della vita terrena che si conclude varcando il mirabile Portico della Gloria, attraverso il quale i pellegrini facevano il loro ingresso nella cattedrale compostelana. Pietro e Roma rappresentano la Chiesa, le chiavi del Regno che sciolgono e legano in terra e in cielo, per sempre. Giovanni, il discepolo più amato, e Gerusalemme, rappresentano l'anima immortale destinata a conoscere per l'eternità il trionfo della vita sulla morte e sul peccato, grazie

Il peso dello zaino si fa più leggero, mentre ci si avvicina a un'antica chiesa.

alla Passione e alla Resurrezione del Figlio dell'Uomo accaduti nella stessa Gerusalemme.

IN MARCIA VERSO UNA NUOVA ERA

Questi grandi pellegrinaggi cristiani hanno prodotto spostamenti di milioni di persone che hanno costruito villaggi, ponti, strade, chiese e fortezze generando una cultura nuova, fondata sulla carità, sull'ospitalità e sulla fede. Concretamente questo ha portato alla costruzione dei primi *hospitales,* nei quali si dava riparo e assistenza ai pellegrini, ma anche ai poveri, ai malati e agli oppressi. La letteratura vide la nascita delle *chansons de gestes* e della ritmica; la musica conobbe la polifonia; l'architettura vide sorgere le cattedrali romaniche, gotiche, barocche...

I popoli di tutto il Continente si trovarono in cammino parlando lingue diverse ma uniti dalla preghiera recitata in latino; diversi erano i loro usi e costumi ma i riti e la devozione erano comuni. Così l'Europa - che allora si chiamava Cristianità - conobbe l'unico, vero esempio di unità.

Con l'avvento dell'Umanesimo e il conseguente affievolirsi della fede religiosa i pellegrinaggi persero peso e vigore. Lo scisma luterano divise l'Europa: la componente protestante rigettava l'antica pietà e con essa i pellegrinaggi, considerati luoghi di superstizione e di accattonaggio. Vennero, poi, guerre, pestilenze, rivoluzioni, fino al moderno laicismo; e il declino delle vie di Fede sembrò definitivo.

Solo negli ultimi anni del secolo scorso, lentamente, ma in modo esponenziale, i sentieri verso Santiago e, poi, anche verso Roma e persino verso Gerusalemme, hanno visto nuovi e "imprevedibili" pellegrini percorrerli e ripristinarli. A differenza di quanto avveniva mille anni or sono non è la fede, ma la sua mancanza a muovere gli uomini e le donne del nostro tempo. Non i miracoli, ma forse l'abbondanza dei "miracoli tecnologici" che hanno cambiato in pochi decenni il senso stesso della vita.

Nel nostro tempo convulso e materialista, gli "alti luoghi dello spirito", costruiti lungo i secoli e gli esempi di vita in essi custoditi, continuino a parlare al cuore di tutti, credenti e non credenti, perché tutti risentono dell'asfissia di una società chiusa in se stessa e talvolta disperata.

Come abbiamo visto, i grandi flussi di pellegrinaggio hanno sempre segnato altrettanto grandi mutamenti nella storia e nel costume. Non sappiamo se i moderni viandanti saranno i precursori di una nuova era, ma certamente l'esperienza del cammino rimane viva in tutti noi, mutando in modo impercettibile ma radicale la nostra quotidianità, spingendoci a riscoprire la vita in senso più naturale e, perché no, anche riaprendoci all'esperienza della sua forma soprannaturale.

Maurizio Minchella
Priore lombardo della Confraternita di san Jacopo di Compostela

UN LENTO INCEDERE SUI SENTIERI EUROPEI

Per imparare a riscoprire i Paesaggi

Chi si mette in cammino, oggi, non deve pensare di scavalcare montagne di corsa, non si deve immaginare sentieri perigliosi o marce di ore e ore al giorno: i Sentieri Europei sono stati creati per conoscere, vedere, capire, assorbire culture altrui e ritrovare un po' della nostra.
Quando il dottor Georg Fahrbac, fondatore della Federazione Europea Escursionismo (oggi ERA "European Ramblers' Association"), nel 1969, ideò la Rete dei sentieri Europei (di cui parliamo più approfonditamente da pagina 68) pensò al camminare tra i popoli senza frontiere. Oggi, ERA è il più grande network escursionistico al mondo e i suoi sentieri sono strumento di quella nuova filosofia del "camminare lento". Camminare lento, camminare dolce, "slow", è un concetto vasto come lo spazio e senza tempo come l'infinito; a metà strada tra gli istinti più antichi dell'umana specie e l'apice della conoscenza; là dove il mondo del naturale si trova dietro l'angolo, ovunque: sui monti o in pianura.

Il Sentiero europeo E5 a Grumes, in val di Cembra (Trentino).

FINCHÉ DURA UN PAESAGGIO...

Però, cos'è un "Paesaggio"? Dov'è il vero paesaggio? E, poi, noi uomini d'oggi siamo ancora capaci di amare un paesaggio, di sostare davanti a esso? Noi corriamo, non guardiamo; fotografiamo per memorizzare attimi, cose e angoli che non si ha pazienza di vedere o di osservare nel momento esatto. Così il paesaggio diventa subito un fantasma del passato che il presente non fa che logorare, abbattendolo, inquinandolo, lasciandolo morire.
La mano dell'uomo ha domato il paesaggio della nostra Penisola con ogni sorta d'artifizi, innovazioni o abbandoni; solo pochi anfratti sono riusciti a resistere inesplorati e quasi brutali, a respingere o annullare questa mano e i suoi attrezzi e ora rimiriamo questi angoli come fossero reliquie del mondo che fu, non comprendendoli e non riuscendo a possederli. È sempre lo stesso uomo che, di fronte, a un tramonto, da puro idiota, esclama: "bello come se fosse dipinto"; mentre quando esamina una tela sostiene: "bella come se fosse vera". L'uomo quando scopre il paesaggio, lo deturpa, lo cambia a suo uso e

Portopalo di Capo Passero, Sicilia: camminatori di tutta Europa celebrano la conclusione del Sentiero europeo E1.

consumo, raramente lo rispetta, ma solo per distrazione.
Bisogna saper leggere nel paesaggio: la vita delle pietre, la pelle leonina di certi campi, la geometria quieta delle vigne, il brivido di un ruscello alpino, la fuga di una biscia, l'accumularsi di tetti poveri, lo splendore dorato e cariato di cattedrali e palazzi.
Ricordiamocelo: finché dura un Paesaggio durerà l'Italia.

SPORT, CULTURA E SOCIALITÀ

Turismo lento, mobilità dolce, itinerari di senso o "slow feet" sono tutti sinonimi di camminare per conoscere: una scelta di vita, di comportamento, un frutto composto da una mentalità nuova, che ricerca valori autentici e semplici nell'ambiente intatto, e da una mentalità antica, che ci fa riscoprire le nostre autentiche radici. L'escursionismo è dunque uno strumento per crescere sotto il profilo "sportivo, culturale e sociale". Sportivo (non agonistico), perché camminare è possibile a tutti e a tutte le età, da quando s'iniziano a usare le gambe e finché le gambe reggono. Culturale, perché si scopre ciò che ci circonda in tutti i suoi molteplici aspetti: geografico, storico, etnografico, religioso; uno strumento dunque che permette di leggere il territorio, i segni e le testimonianze lasciate nei secoli dall'uomo. Sociale, perché quando si cammina torniamo a essere tutti solamente esseri umani; gli *status symbol* della

2019: Anno del turismo lento

L'Unione Nazionale Comuni e Comunità Montane ha dichiarato il 2019 "Anno del turismo lento"; un ulteriore modo per valorizzare i territori italiani meno conosciuti dal turismo internazionale e rilanciarli in chiave sostenibile. Crescono, infatti, le proposte dedicate a chi vuole viaggiare a passo lento, soprattutto in montagna. I paesaggi, il clima, le ricchezze storico-culturali, i monumenti, i percorsi naturali, i borghi storici si uniscono in un'offerta che sfida le tradizionali mete del turismo internazionale e di massa. I nostri paesi, i nostri parchi, i nostri sentieri costruiscono oggi un'offerta intelligente che, chi ama l'inglese, potrebbe definire "green, smart e slow": verde, brillante e lenta. I costi, poi, sono contenuti, mentre è molto alta l'emozione che si vive. L'Uncem ritiene che investire sul turismo sostenibile sia soprattutto «una strategia di sviluppo che ha come fine la tutela e la riproposizione innovativa di luoghi, memorie, conoscenze e artigianalità che fanno del nostro Paese un luogo unico: un circuito di bellezza straordinariamente diffuso lungo tutto il suo territorio fisico, e lungo un arco di venti secoli di civiltà».

2020: Anche le scuole in cammino

Il 2020 è stato proclamato anno delle "scuole in cammino" con l'intento di valorizzare la funzione formativa, educativa e sociale della riscoperta e della pratica delle antiche vie storiche e religiose. Camminare vuol dire osservare le bellezze della natura e del paesaggio, ma anche conoscere il patrimonio storico culturale, sentirsene responsabili e tramandarne la memoria. L'associazione Rete dei Cammini (retecamminifrancigeni.eu) attiva da dieci anni nella tutela e valorizzazione dei sentieri storici italiani, propone che le scuole siano incentivate a inserire i cammini nella propria offerta formativa e nelle proprie attività di studio e di ricerca, al fine di contribuire a formare cittadini attivi e consapevoli, innamorati del territorio in cui vivono, impegnati nella sua tutela e nel suo sviluppo.

nostra società restano sull'auto parcheggiata e tra i partecipanti si sviluppa un senso di comunità e amicizia raramente riscontrabile in altre realtà.
La mobilità dolce è un argomento più che mai attuale in quanto l'uomo ha riscoperto l'ambiente naturale e, riutilizzando le gambe, ha ritrovato - miscelandoli alle nuove concezioni sull'impiego del tempo libero miranti alla conoscenza della microrealtà locali - antichi ritmi che, un tempo, lo legavano alla terra.

Il Sentiero europeo E5 al Passo del Rombo, al confine tra Austria e Italia.

Da sempre siamo soliti utilizzare il binomio "escursionismo uguale cultura" perché viaggiando a misura d'uomo: a piedi, in bicicletta o a cavallo, si ha la possibilità d'arrivare in località dove ritrovare le tradizioni, l'identità, gli usi e i costumi di quanti hanno vissuto (e ancora vivono) nella natura, per la natura e della natura.
Da qualche tempo si parla molto diffusamente di ambiente e di salvaguardia ambientale. Purtroppo per molti parlarne è solo una moda e, proprio per questo, sovente se ne parla senza cognizione di causa. Troppo spesso, poi, con un'attitudine a guardare solo gli aspetti negativi, con leggi, divieti e vincoli.
Forse vale la pena di ripensare al nostro porsi nei confronti di questo ambiente di cui si parla e trasformare le parole in sensazioni, riscoprire il valore di gesti d'altri tempi, vivere gli attimi del ritrovarsi con la terra sotto le unghie, le scarpe schizzate di fango, i muscoli stanchi ma con il cuore leggero.

Maurizio Boni
Portavoce del gruppo Segnasentieri Europei e coordinatore di "Sentieri", periodico del gruppo European Footpath Markers

CAMMINO DI SANTIAGO: LE RADICI DELL'EUROPA

Da oltre mille anni, decine di milioni di uomini e donne si sono messi in marcia lungo gli impervi sentieri del nord della Spagna e, ancora oggi, più di 300 mila pellegrini, ogni anno, si recano a piedi a rendere omaggio alla tomba dell'apostolo Giacomo, il Maggiore.

Orizzonti infiniti e silenzio della natura: ecco il fascino del Cammino.

Cosa attira, ancora oggi, così tante persone in quel lembo di Galizia, estremo promontorio occidentale dell'Europa? È una storia complessa, per certi versi difficile e poco conosciuta, ma è l'unica storia europea, perché solo su questi mille chilometri di sentieri si è davvero forgiata una cultura unitaria del nostro Continente. Cerchiamo, quindi, di ricostruirla.

Dopo la morte di Gesù e la discesa dello Spirito Santo, gli apostoli si sparpagliarono in ogni angolo del mondo allora conosciuto per annunciare la parola del Cristo risorto. Giacomo Zebedeo, detto "il Maggiore", fratello di Giovanni, il prediletto di Gesù, raggiunse il nord della Spagna, terra romana ma di secolare cultura celtica, dove predicò per anni. Tornò poi in Palestina, intorno all'anno 42, dove subì il martirio per mano delle guardie di Erode Agrippa. Due suoi discepoli, Teodoro e Anastasio, ne raccolsero le spoglie e decisero di riportarle in quelle verdi re-

I fedeli scarponi sulla roccia di Finisterre dove il Cammino si conclude.

gioni del nord ovest, che erano state ben più ospitali della natia Palestina. Sbarcati nei pressi dell'attuale Finisterre portarono il corpo fino a un antico *campus* di sepoltura romano, dove lo seppellirono sotto un'arca di marmo, simile a un altare, di cui per secoli si perse ogni traccia.
Caduto l'Impero romano il Continente sprofondò nella decadenza e, nei primi anni del 700, la penisola iberica venne anche quasi totalmente invasa dagli arabi. In questo clima, nel 813, un eremita di nome Pelayo vide una stella ferma sul monte Libradón, che sembrava indicare un luogo; ne informò il vescovo Teodomiro e fu così ritrovato l'antico campo di sepoltura e anche l'ara di marmo con all'interno i resti di un uomo decapitato. L'antica leggenda dell'apostolo sepolto in Spagna diventava così, improvvisamente, realtà.

SI FORGIA L'EUROPA

Da quel giorno, il pellegrinaggio alla tomba dell'apostolo Giacomo diventò uno dei tre itinerari canonici del cristianesimo, insieme con quello a

Più avanti... più in alto

Il più antico dei saluti che i pellegrini si scambiano lungo il Cammino (oggi, purtroppo, in disuso) è il tradizionale «Ultreja», cui si risponde «Suseja». L'espressione, antichissima, nasce dalla fusione del saluto romano eja con l'avverbio ultra, come dire: «vai oltre, vai avanti, animo». In origine questo era il saluto dei pellegrini in marcia verso Santiago, mentre a quelli che tornavano verso casa si rispondeva con l'unione di eja e super: «Suseja», ovvero «vai più in alto». Come tutte le cose di quel tempo, anche questo saluto aveva (e ha) un suo profondo significato religioso. Al pellegrino ancora in marcia verso la tomba dell'apostolo, si dava coraggio spingendolo a farsi forza per andare avanti; a chi invece stava tornando, avendo ormai ricevuto le indulgenze, si augurava di raggiungere una meta spirituale più alta.

I numeri del Cammino

Cerchiamo di capire chi sono i pellegrini che si recano a Santiago grazie alle statistiche offerte dalla Oficina de Acogida de Peregrinos, la struttura diocesana che rilascia l'ambita Compostela. Nel 2018 i pellegrini che hanno raggiunto Santiago sono stati 327.378; di questi, quasi la metà sono spagnoli ma, tra gli stranieri, provenienti da oltre 100 nazioni, gli italiani sono - ormai da anni - il secondo gruppo, con 27.009 pellegrini, seguiti dai tedeschi (25.296); mentre al quarto posto ci sono (forse un po' a sorpresa) gli americani. Spulciando tra i dati si scopre che, nel 2018, per la prima volta, le donne hanno superato (seppure di poco) gli uomini e che i pellegrini appartengono prevalentemente alla fascia di età tra i 30 e i 60 anni (54,81%) con un 18% di ultrasessantenni. Gli impiegati sono poco più del 25%, seguiti dagli studenti (18%) e da oltre 42 mila pensionati (13%).

L'Alto del Perdon: "donde se cruza el camino del viento con el de las estrellas", ovvero, dove si incrocia il cammino del vento con quello delle stelle.

Roma, alla tomba di Pietro, e a Gerusalemme, al Santo Sepolcro. Fu proprio per proteggere il fiume di pellegrini che, in quei secoli, si metteva in marcia da ogni dove verso, che si avviarono le Crociate, in Terrasanta, e la Reconquista, in Spagna.
L'11 agosto 997, orde di Mori guidate allo sceicco Al-Mansur saccheggiarono Santiago, ma già nel 1075 il vescovo Diego Példez poté benedire la prima pietra di quella che è oggi la grande Cattedrale di Santiago. A partire dall'XI secolo il culto di San Giacomo e il rito del pellegrinaggio sono ormai diffusi e documentati in tutti i Paesi cristiani. Fu proprio questa pratica a forgiare un "*idem sentire*" (una identità comune) basata sulla fede cristiana, che si declina, poi, in forme di arte, architettura, letteratura, costume e persino di musica e poesia. Nel 1122, papa Callisto istituì l'Anno Santo jacopeo (che si celebra ogni volta che la festa di San Giacomo, il 25 luglio, cade di domenica). Nel 1179, papa Alessandro III estese l'indulgenza plenaria a tutti coloro che si recavano a Santiago in pellegrinaggio. Così, il flusso di pellegrini *ad limina Sancti Jacobi* (letteralmente "alla soglia di San Giacomo") diventò un autentico fiume contribuendo a far sorgere nuove città, a edificare efficienti *hospital*, meravigliose chiese e cattedrali, eleganti castelli e arditi ponti di pietra.
Tutto il nord della Spagna, dalla Navarra alla Galizia passando dal León e dalla Castiglia, ne risultò rivitalizzato, mentre gli Ordini monastico-militari (Templari e cavalieri di San Giacomo su tutti) finirono per costituire l'ossatura dell'esercito che, sotto la guida dei "re cattolici", Isabella e Ferdinando, concluse la Reconquista della penisola iberica cacciando, il 2 gennaio 1492, l'ultimo governatore arabo di Granada. Le truppe cristiane portavano sulle loro insegne l'immagine di San Giacomo "matamoros" che, da quel giorno, fu proclamato patrono di Spagna.

SECOLI BUI E RINASCITA

Seguirono secoli di grandi mutamenti: le guerre tra monarchie, le eresie e gli scismi protestanti, le pestilenze... prima ostacolarono, poi resero quasi impossibile il flusso dei pellegrini verso Santiago; così come

Dove e come si dorme

Le ospitalità per pellegrini sono molto diverse tra loro, alcuni “albergue” (così si chiamano) sono moderni altri antichissimi, alcuni ben tenuti altri assai spartani. Ce ne sono di pubblici, di religiosi (sempre meno) e, soprattutto, di privati; solo pochissimi, tra cui quello di San Nicolás de Puentefitero, gestito dalla Confraternita di Perugia, offrono un’ospitalità ancora tradizionale e fraterna. Il loro costo va dal semplice donativo (che è giusto lasciare) a cifre che si aggirano intorno ai 10 euro, in cambio delle quali avrete a disposizione il posto in un letto a castello (con cuscino e coperta) all’interno di stanze stipate fino all’inverosimile. Possono esserci altri servizi (compresi o a pagamento), dalle lenzuola alle stanze a 2 o 4 letti. Ci sono sempre servizi igienici e docce in comune e una zona predisposta per lavare e stendere gli indumenti (spesso si trova anche una lavatrice, a pagamento). Quando poi, soprattutto in estate, l’affollamento si fa esagerato, molti paesi si attrezzano mettendo a disposizione palestre, scuole e sacrestie dove i pellegrini in esubero trovano a malapena da lavarsi e dormono per terra.

L’ingresso dell’ospitalità di Puentefitero gestita dalla italiana Confraternita di San Giacomo, di Perugia.

L’alternativa più comune sono gli hostal, alberghetti a conduzione familiare che offrono stanze a un prezzo che varia dai 20 ai 40 euro con colazione compresa. Gli hotel veri e propri, naturalmente, costano di più, ma sempre meno che in Italia. Altra ottima soluzione (quando si trova) è quella della “casa rural”, equivalente dei bed & breakfast.

Zaini “in coda” al posto dei loro possessori in attesa di poter entrare in una ospitalità.

Tramonto con la celebre statua del pellegrino all'Alto de San Roque.

la definitiva perdita di Gerusalemme segnò la fine del pellegrinaggio al Santo Sepolcro.
Si arrivò al punto che, nel 1588, per cautelarsi contro un possibile saccheggio da parte dei pirati inglesi di Francis Drake, l'arcivescovo di Santiago fu costretto a nascondere in un luogo segreto le spoglie di San Giacomo. Guerre, carestie e pestilenze si abbatterono sul popolo spagnolo, al punto che, dei resti dell'apostolo, si perse persino la memoria. Fino al 1878 quando, nel corso di lavori sotto l'altare maggiore della Cattedrale, venne ritrovata un'urna con i resti di un uomo dalla testa mozzata. Occorsero anni di indagini scientifiche prima che, nel 1884, papa Leone XIII potesse dichiarare che si trattava proprio delle spoglie di San Giacomo; così, da quel giorno, il Cammino iniziò, seppur lentamente, a rinascere nonostante le due sanguinose guerre mondiali che distrussero definitivamente il ruolo di motore culturale, politico, economico e morale dell'Europa.
Un secolo dopo, nel 1989, Giovanni Paolo II divenne il primo pontefice a recarsi a Santiago, seguito da una folla di giovani di tutto il mondo e, da quel momento, è stato tutto un crescendo, tanto che i pellegrini *ad limina Sancti Jacopi* sono passati dai 2.500 del 1985, agli oltre 300.000 di questi ultimi anni.

Aspettando il 2021

Il 25 luglio è la festa di San Giacomo apostolo. Se non temete la confusione vale la pena di arrivare a Santiago proprio in quei giorni, quando la città galiziana si veste a festa e ogni sera si canta, si balla e si assiste a spettacoli pirotecnici. Nell'anno in cui il 25 luglio cade di domenica, invece, viene proclamato l'Anno Santo jacobeo che è, naturalmente, un'occasione di particolare rilevanza per un cattolico. Solo durante tale periodo viene aperta e può essere attraversata la Porta Santa della Cattedrale di Santiago e chi si reca in pellegrinaggio quell'anno riceve speciali indulgenze. Ogni secolo contiene 14 Anni Santi giacobei con cadenza di 6, 5, 6 e 11 anni. Il 119° Anno Santo jacopeo è stato quello del 2010 e il prossimo sarà nel 2021. Questo appuntamento porta ad aumentare considerevolmente il numero dei pellegrini. Per il 2021 già ci si attende almeno mezzo milioni di persone.

L'ARTE SUL CAMMINO

Cosa rimane oggi di questi dodici secoli di storia travagliata? La testimonianza delle pietre, prima ancora di quella degli uomini! Gli 800 chilometri dell'odierno Cammino, quello

Credencial, Compostela e Certificato di distanza

Al di là dei documenti personali, l'unico "passaporto" indispensabile e imperdibile è la **Credencial**, che serve a distinguere un vero pellegrino da ogni altro viaggiatore. Dovrebbe essere rilasciata solo da un'autorità religiosa che si assume la responsabilità del pellegrino stesso, pertanto ne deve essere fatto un uso responsabile. La Credencial è un attestato di viaggio con una serie di caselle su cui andranno apposti i timbri (sellos) delle ospitalità dove si sosta. Solo chi ha la Crediacial può alloggiare nei rifugi usufruendo delle tariffe agevolate. In Italia, la Credencial può essere richiesta (almeno un mese prima di partire) alla Confraternita di San Jacopo di Compostela - piazza IV novembre, 6 - 06123 Perugia - tel/fax 075-5736381 - cell 340-7597549 - segreteria@confraternitadisanjacopo.it. Inoltre, può essere rilasciata direttamente da una serie di priori e delegati della stessa, il cui elenco è presente sul sito: www.confraternitadisanjacopo.it. La Credenziale della Confraternita è predisposta per raggiungere qualsiasi meta sacra, pertanto può essere utilizzata da coloro che si dirigono, oltre che a Santiago, anche a Roma, Gerusalemme, Monte Sant'Angelo, Loreto e così via.

La Credencial è anche l'unico documento che consente di richiedere, al termine del cammino documentato dai timbri, la **Compostela**, ovvero la pergamena che attesta l'avvenuto pellegrinaggio e che viene rilasciata esclusivamente dalla "Oficina de Acogida de Peregrinos", a due passi dalla Cattedrale di Santiago, in rúa Carretas 33. La Compostela dovrebbe essere rilasciata solo a coloro che compiono il pellegrinaggio: «devotionis affectu, voti, vel pietatis causa» (motivato da devozione, voti o pietà) e che compiono interamente almeno gli ultimi 100 chilometri a piedi (o a cavallo) prima di Santiago, oppure gli ultimi 200, se in bicicletta (in questi casi ricordarsi di apporre 2 timbri al giorno). Oltre alla Compostela, l'Ufficio di accoglienza del Pellegrino offre al pellegrino il **Certificato di Distanza**, un documento che attesta il numero di chilometri percorsi lungo uno dei cammini riconosciuti come ufficiali per Santiago. Anche i bambini che fanno il pellegrinaggio con i loro genitori o in gruppo e che hanno ricevuto il sacramento della Comunione possono ricevere la Compostela. Se non sono abbastanza maturi a causa della loro giovane età, ricevono un certificato speciale con i loro nomi. Nel caso di neonati o bambini molto piccoli i loro nomi sono inclusi nella Compostela dei loro genitori.

Antonio Gutiérrez Ramírez

chiamato "francese", sono sicuramente l'unico esempio al mondo di "*unicum*" omogeneo e senza alcuna contaminazione, di arte sacra dall'inizio del Medioevo al Rinascimento.

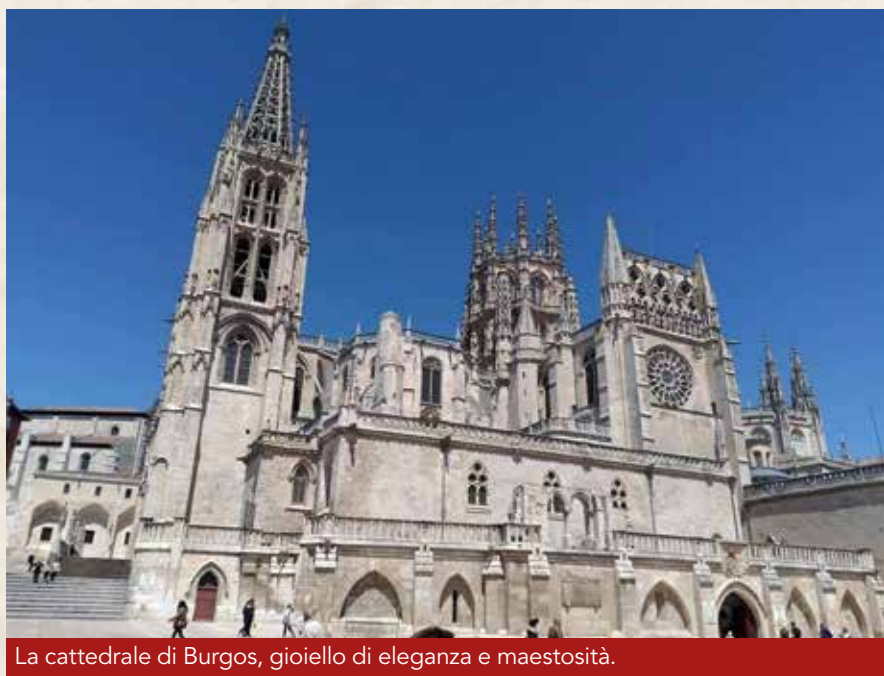
In questa parte di Spagna hanno lavorato: artisti, artigiani, architetti e semplici manovali giunti da tutto il Continente. Ognuno ha portato la sua esperienza, in una fusione di stili che fa del Cammino un gigantesco museo a cielo aperto, una sorta di "catalogo" naturale delle più pregevoli espressioni artistiche dell'Europa. Alle preesistenti vestigia dell'Impero romano (ancora oggi rimangono ponti, tratti di strade o di fortificazioni) si sovrappose innanzitutto il solido stile romanico, mentre, già a partire dal VI secolo, le chiese diventavano monasteri, luoghi di apprendistato anche per scultori, architetti e pittori. Insieme ai pellegrini francesi arrivarono, poi, i monaci di Cluny che introdussero forme architettoniche e plastiche ispi-

Quanti simboli

Essendo il pellegrinaggio una scelta di vita, nell'antichità, chi decideva di partire alla volta di Santiago de Compostela seguiva un autentico rito di vestizione: il saio, i sandali, il cappello venivano benedetti, poi si impugnava il bordone (il bastone), cui era appesa una zucca vuota che fungeva da borraccia... e si partiva. Una volta giunti a Santiago, si proseguiva per Finisterre al fine di trovare sulla spiaggia una conchiglia, simbolo dell'avvenuto pellegrinaggio. Oggi, bordone e zucca sono stati sostituiti da bastoncini hi-tech e da comode bottiglie di plastica e rimangono solo dei souvenir per i turisti (come mostra la foto). La conchiglia, invece, è diventata il più diffuso e conosciuto simbolo del Cammino, esibito su tutti gli zaini, reiterato in ogni possibile declinazione sulle indicazioni stradali e nei gadget.

rate al loro senso dell'ordine: la pianta della chiesa a croce latina e il deambulatorio dietro al coro per consentire il fluire ordinato dei pellegrini alle cappelle senza disturbare le funzioni. Alla fine del XII secolo furono, invece, i Cistercensi a proporre nuove idee "ristrutturando" vecchie chiese ed erigendone di nuove sull'esempio delle cattedrali di Chartres o di Reims. Nacquero così le meraviglie gotiche di Burgos e di León.

Durante il regno dei "re cattolici", fino a tutto il XVI secolo, fiorì invece l'arte spagnola, con l'architettura plateresca: uno stile filigranato, fatto di pinnacoli, balaustre, scudi araldici che impreziosivano le decorazioni di chiese e palazzi. Infine, il trionfo del barocco, in cui la ricchezza e il fasto delle forme venivano contrapposte all'ostentato minimalismo dei protestanti luterani.

Solo l'era moderna non è riuscita ad apportare alcun contributo artistico significativo al Cammino, se si fa eccezione per il Palazzo Episcopal di Gaudí, ad Astorga, il cui stile neo-gotico si fonde armoniosamente con la storia dell'arte del Cammino.

La cattedrale di Burgos, gioiello di eleganza e maestosità.

LA GIORNATA DEL PELLEGRINO

Una volta conosciuta la storia del Cammino, vediamo come si svolge oggi la vita di un moderno pellegrino in marcia verso Santiago. Prima di tutto ci si sveglia molto presto (intorno alle 6) per mettersi in marcia al sorgere del sole. In ogni caso, quasi tutte le ospitalità chiudono alle 8, quindi, anche se piove o si è stanchi, bisogna comunque partire. A questo punto, l'unico pensiero è quello di camminare. Per tutto il giorno si rimane emoziona-

L’alba regala una luce magica disegnando ombre lunghissime sul sentiero.

ti e costantemente stupiti dalle meraviglie di una natura rigogliosa e di un’arte ricchissima. Le uniche difficoltà da superare sono le scarse asperità del sentiero, le possibili intemperie del clima e i dolori sparsi qua e là per il nostro corpo. Egualmente, le uniche “preoccupazioni” quotidiane, nella semplicità e nella serenità del passeggiare tra campi e boschi, tornano a essere quelle elementari: bere, mangiare e dormire (se il cellulare rimarrà spento).
Per bere: ci si rifornisce al mattino, si trovano spesso fontane o, alla peggio, si chiede un po’ d’acqua a chiunque del luogo s’incontri. Solo in alcune tappe ci sono lunghi tratti da affrontare con una buona scorta idrica. Quanto a mangiare, durante il cammino è meglio stare leggeri ma alimentarsi regolarmente con frutta o cibo energetico e leggero. Dopo mezzogiorno qualcuno preferisce prima trovare il rifugio in cui dormire e poi mangiare, altri preferiscono una breve sosta in un bar, altri ancora preferiscono continuare a camminare con regolarità. Il vero pasto si fa, dunque, la sera. Come detto, il luogo in cui fermarsi si cerca abbastanza presto, molti pellegrini, infatti, si mettono in coda davanti alle porte delle ospitalità già a mezzogiorno; molti ormai prenotano prima per telefono. Il rischio, quindi, è che, dopo le 14 non si trovi più posto. In ogni caso è giusto fermarsi entro le 17 per avere a disposizione il tempo per lavarsi, lavare gli indumenti e, soprattutto, stenderli perché l’indomani siano asciutti.

Si cena presto, tra le 19 e le 20: quasi tutti i rifugi dispongono di uno spazio cucina in cui potersi preparare qualche cosa che si è acquistato nei negozi lungo il Cammino. In alcune ospitalità tradizionali la cena si consuma in comune e ognuno mette a disposizione quello che ha. Molti rifugi privati, invece, preparano anche la cena; non è obbligatoria, ovviamente, ma in genere è buona ed economica. L’alternativa più semplice sono i bar, le mesón e i ristoranti che offrono il “menù del dia”, cena a prezzo fisso per pellegrini (tra 9 e 12 euro) in genere sempre di buona qualità.
Subito dopo le 21 ci si mette in branda (anche se fuori c’è ancora luce) cercando di dormire. Purtroppo, la maleducazione, l’affollamento e la gente che russa rendono le notti in rifugio quasi sempre un’esperienza poco gradevole. Anche questo, però, è il “pegno” che si paga, la parte negativa della riscoperta di una socialità più semplice e spontanea.

La statua di Santiago “matamoros” nella cattedrale di Compostela.

CAMMINO FRANCESE: MADRE DI TUTTE LE VIE

Esiste da più di dieci secoli, ma è stato riscoperto solo negli ultimi venti anni fino a diventare quasi una moda: mille chilometri da dividere in base alle proprie forze o alle disponibilità di tempo, lasciando però libero il cuore di accogliere con stupore le meraviglie che si incontrano.

Monte do Gozo: da qui si vede Santiago, indicata anche dai pellegrini della statua.

Un tempo, i cristiani che partivano per Santiago (come per Roma o per Gerusalemme) facevano una scelta di vita, uscendo a piedi dalla soglia di casa, dopo avere vestito gli abiti del pellegrino, essersi confessati e comunicati; dopo aver ricevuto la benedizione e fatto testamento... perché sapevano che ci sarebbero voluti anni prima di tornare - a Dio piacendo - a casa. Partivano quasi senza soldi, affidandosi solo alla Provvidenza e alla Carità, quindi, percorrevano migliaia di chilometri dai luoghi più sperduti del Continente affrontando disagi e pericoli (fame, freddo, malattie, guerre, banditi) che per noi sono del tutto sconosciuti.

Oggi tutto è più facile e meno impegnativo... però la sola idea di camminare per mille chilometri e di dormire per almeno un mese in scomode stanze con persone sconosciute può spaventare, ecco allora che si pensa a "tagliare" il viaggio; in fondo la Compostela viene rilasciata anche a chi ha percorso solamente 100 chilometri a piedi (solo 4 o 5 giorni)

Inoltre, non è più di moda dire che si fa un "pellegrinaggio" e pochi sono quelli che ancora compiono questa scelta con autentica fede, ma il Cammino accetta anche chi si mette in marcia pur non essendo cristiano, chi è vittima dei moderni sincretismi spirituali o in preda a raptus esoterici, oppure si è esaltato per un banale film americano. Accetta chi lo fa

Incubo digitale

La modernità ha ormai contaminato anche un rito semplice, antico e bello come quello di camminare in silenzio fuori dal traffico urbano e dallo stress quotidiano. In pochi, ormai, riescono a fare a meno del cellulare, di internet, delle mille messaggerie, delle foto e dei selfie. Tutto ciò, però, è davvero triste e spesso fastidioso. A volte è sinceramente imbarazzante vedere "pellegrini" che cammino con l'asta da selfie in mano e sorridono ebeti; altri con la go-pro in testa collegata in diretta sul web; altri ancora (quasi tutti) che scrivono, inviano, ricevono, "chattano", conversano... mentre camminano.
Ci mancava solo il GPS. Ormai non sappiamo più neppure girare dietro casa senza il navigatore, figuriamoci poi "avventurarsi" per sentieri sconosciuti. Inutile ricordare che, sul Cammino di Santiago, perdersi è impossibile, nonostante ciò, quasi tutti ormai scaricano app e programmi, con il paradosso di vedere persone che guardano la mappa sul cellulare, quando hanno di fronte un cartello o una freccia ben chiari.

Ecco schematizzato il percorso del Cammino Francese da Saint Jean Pied de Port o da Somport (Cammino aragonese).

"per sport" e persino chi compie il Cammino "a tappe" (un tratto nelle vacanze di quest'anno, un tratto l'anno prossimo... concludendo il percorso magari in quattro o cinque anni). Insomma: accetta tutti, nella consapevolezza profonda che, strada facendo, "qualche cosa", comunque, avverrà. Nessuno ha mai concluso il Cammino spiritualmente più povero di quando è partito.

COME E DOVE PARTIRE

Per arrivare a Santiago dall'Europa continentale si partiva, come ovvio, dalla Francia (da qui il nome di questo cammino) attraversando i Pirenei al passo di Roncisvalle oppure, più a sud-est, da quello di Somport (soprattutto per gli Italiani che giungevano da Arles via To-

Il sentiero si snoda, apparentemente infinito, davanti ai passi del pellegrino.

losa): i due itinerari si congiungevano (come oggi) a Puente la Reina. C'era però (e c'è ancora) chi preferiva percorrere il Cammino del Nord, lungo la costa cantabrica partendo da Irùn. Infine, su Santiago, come vedremo, convergevano anche i sentieri provenienti dai porti del Nord (dove approdavano gli inglesi) e dal cuore della Spagna e del Portogallo.
Il Cammino francese è la rotta per eccellenza, quella che, nei secoli, è stata percorsa da re, santi, cavalieri e milioni di pellegrini. Si parte, come detto, da Saint Jean Pied de Port, paesino pirenaico francese da cui si accede al passo di Roncisvalle. Per arrivarci la scelta più logica è quella del treno.
Da qualsiasi luogo d'Italia si parta, bisogna arrivare a Nizza (dopo Ventimiglia). Da qui bisogna prendere il treno per Hendaye (al confine spagnolo con Irún); si scende a Bayonne e si prende un treno locale per Saint Jean. In tutto ci vogliono più di 30 ore, per cui bisogna consultare bene gli orari per le coincidenze, oppure decidere di fare tappa a Nizza o a Bayonne, a seconda della distanza già percorsa in Italia. L'importante, comunque, è arrivare a Saint Jean almeno a metà pomeriggio per potersi registrare all'Ufficio degli Amici del Cammino e trovare posto in rifugio.

Tre cose da portare

Un libro, un taccuino e un sasso...
Un libro, magari una guida storica per rilassarsi dopo ore di marcia.
Un taccuino per scrivere (a mano) sensazioni, appunti e ricordi.
Un sasso raccolto nel proprio Paese da lasciare ai piedi della Cruz de Hierro, il punto più alto del Cammino. Il significato antico era quello di "portare la propria pietra" verso Santiago come facevano una volta i pellegrini che aiutavano nella costruzione delle cattedrali. Oggi, lasciare quel sasso in compagnia di milioni di altri portati da tutto il mondo, significa compiere un doppio rito: quello di offrire, come un dono, un pezzo della nostra Patria e, insieme, quello di abbandonare l'ultimo legame rimasto con la nostra terra, lasciando il cuore libero di raggiungere, con un ultimo sforzo, la meta agognata: Santiago de Compostela.

Il monte di sassi e la Cruz de Hierro.

Una possibilità alternativa è quella di prendere un treno per Lourdes (c'è anche un volo diretto da Bergamo); da qui si riprende il treno per Bayonne e quindi quello per Saint Jean.
L'auto è una buona idea se si è in più di due (sui siti ci sono spesso appelli a condividere il viaggio). In questo caso è tutta una comoda autostrada fino all'uscita di Bellocq, dopo Tolosa e Pau; da qui rimangono una sessantina di chilometri di statale per raggiungere Saint Jean. In tutto circa mille chilometri dal confine italiano che si percorrono anche in meno di 12 ore. Giunti alle porte della cittadina pirenaica francese si trova un grande parcheggio.
Per chi volesse intraprendere il Cammino più avanti, per esempio da Pamplona o Logroño, la soluzione migliore è quella di raggiungere Saragozza via Barcellona (ci sono anche voli di-

Paesaggi di incantevole bellezza accompagnano nel cammino verso Santiago

Una freccia di sassi realizzata dai pellegrini indica il percorso.

retti). Da Saragozza si trovano, poi, vari pullman per le città del Cammino più a nord.

SEGUENDO LE FRECCE

Raggiunto il luogo di partenza, d'ora in poi dovremo solo affidarci al procedere lento e antico dei nostri passi imboccando il Cammino. Non preoccupatevi, trovate subito le indicazioni e, dopo, perdere la strada sarà davvero difficile. Infatti, da quando don Elias Valiña, negli anni Settanta del secolo scorso, incominciò a tracciare frecce con la vernice sui sassi e sui tronchi del sentiero che porta al Cebreiro, la "flecha amarilla" (freccia gialla) è diventata uno dei simboli del Cammino, oltre che onnipresente indicazione di marcia. Altro simbolo utilizzato per indicare la via è, come già detto, quello della conchiglia stilizzata. Anche i sassi - secondo un'antichissima tradizione dei viandanti - vengono utilizzati come indicatori. Piccole piramidi o vere e proprie frecce si trovano sui sentieri di montagna. Ovunque, poi, i pellegrini lasciano "segni" inconfondibili: cumuli di piccole pietre ricoprono i cippi e le lapidi, mentre migliaia di croci fatte con rami o nastri adornano le palizzate.

Nessuna guida al mondo e ben pochi racconti di viaggio, riusciranno a descrivere i piccoli, grandi miracoli che, d'ora in poi, il Cammino ha in serbo esclusivamente per ciascuno di voi. Sensazioni, volti, immagini, emozioni, parole che passano in un attimo restando indimenticabili. Incontri che offrono conforto, regalano serenità e testimoniano che, sul Cammino, non si è mai soli...

COME TORNARE A CASA

Una volta arrivati a Santiago molti scelgono di proseguire ancora per raggiungere (in altri tre giorni di marcia) Finisterre, dove si raccoglieva la conchiglia; mentre quasi più nessuno torna indietro a piedi, come si faceva un tempo. Si pone, quin-

In cammino con il cane?

Non è facile, ma si può fare; ecco però a cosa bisogna pensare prima di partire. Innanzitutto: fare un check–up generale dell'animale e chiedere al veterinario se sarà in grado di affrontare ore di camminate. Poi, portare i documenti necessari (libretto sanitario correttamente compilato e aggiornato) e passaporto. Preparare non solo il vostro zaino, ma anche quello del vostro amico (ne esistono in commercio), portando gli oggetti indispensabili per il suo benessere (cibo abituale, farmaci, qualche gioco e tanta acqua) oltre a guinzaglio, museruola e, magari, un piccolo kit di primo soccorso e apposite scarpette. Il maggior problema è dove dormire, perché le ospitalità che accettano cani sono poche (meglio sarebbe avere una tenda); ne trovate un elenco sul sito italiano pellegrinando.it o su quello spagnolo caminoconmiperro.com.

di, il "problema" di tornare a casa. La soluzione più rapida è l'aereo: dall'aeroporto Lavacolla di Santiago c'è un volo diretto per Roma, altrimenti voli per Madrid e, da lì, per l'Italia. L'alternativa sono i pullman: c'è una linea diretta notturna per Irún e da qui per Hendaye, in Francia, dove si riprende il treno dell'andata per Nizza. Con la stessa linea di pullman si può, invece, scendere a Vitoria e, da lì, cambiare velocemente per arrivare a Pamplona. Un altro pullman (non si effettua di domenica) porta a Roncisvalle... se è qui che abbiamo lasciato la macchina. Infine, altre linee di pullman o ferroviarie collegano Santiago praticamente con tutte le maggiori città spagnole. Comunque, ogni informazione e gli orari dei pullman si trovano facilmente all'ufficio del Turismo di Santiago che è in rua do Vilar, dietro la Cattedrale.

Un tratto di sentiero ricostruito a fianco della strada asfaltata.

A questo punto non rimane che augurare a tutti "Buen Camino", anzi "Ultreja"; con un ultimo consiglio: affrontate questo Cammino con "leggerezza". Leggero sia il vostro passo: senza forzare, senza trascinarsi per forza, però senza fermarsi o arrendersi al primo fastidio o dolore. Leggero sia il vostro animo: disponibile al dialogo anche se reso difficile dagli ostacoli linguistici, aperto al sorriso anche quando sarete stanchi o nervosi. Leggero sia il vostro cuore: colmo di gioia per tutte le infinite meraviglie che osserverete e per quella ritrovata dimensione spirituale che è fatta anche di lunghi dialoghi con se stessi, nel silenzio della natura. Infine, leggero sia anche... il vostro zaino!

Con tutti i mezzi

Come detto la Compostela è attribuita sia a chi compie il pellegrinaggio a piedi (e sono oltre il 93% dei pellegrini), sia a chi lo percorre in bicicletta (il 6,35%). Per chi fa questa scelta esistono guide e siti specifici, perché il percorso è dissimile da quello di chi va a piedi essendo spesso difficile poter seguire sempre il sentiero. Nella maggior parte dei rifugi, poi, chi arriva in bicicletta deve aspettare, perché il pellegrino a piedi ha la precedenza nell'attribuzione dei letti, quindi - almeno nel periodo di massima affluenza - è meglio mettere in preventivo di cercare alloggio direttamente in un hostal. Vanno anche menzionati quanti compiono il percorso a cavallo (più di 300 nel 2018) e i pochi coraggiosi che percorrono almeno 100 chilometri su sedia a rotelle o handbike. C'è invece chi la fatica la vuole evitare e per questo ricorre a un servizio (privato o postale) per farsi portare lo zaino da una località all'altra. Un po' meno fatica fanno quelli che hanno scelto i carrelli porta-zaino da trekking, che si legano in vita (gli indirizzi li trovate sul sito pellegrinibelluno.it); basta solo evitare i sentieri fangosi...

Ultima novità: i carrellini porta zaino...

I riti in cattedrale

Una volta giunti a Santiago si punta subito verso la Cattedrale con la sua imponente facciata barocca dell'Obradoiro che nasconde il Portico della Gloria, scolpito da Maestro Matteo nel 1188 («il monumento iconografico più completo della scultura medioevale»). Oggi, però, non si entra più da lì, perché la visita al Portico restaurato è a pagamento. Peccato perché qui si compivano i primi riti: porre la mano nei solchi alla base dell'Albero di Jesse, sul pilastro centrale, inchinandosi a Cristo e all'Apostolo per chiedere tre grazie; poi, battere il capo su quello di Maestro Matteo, la cui immagine è riprodotta alle spalle di Adamo. Tuttavia, il momento più atteso da tutti i pellegrini è l'abbraccio alla statua dell'Apostolo, che si effettua salendo sul retro dell'altare. Se siamo fortunati di assistere a una Messa solenne, potremo anche ammirare lo spettacolo del Botafumeiro, un turibolo alto un metro e dieci, del peso di 50 chili, appeso alle travi della cupola che, per essere azionato, ha bisogno di ben 8 addetti (i tiraboleiros) che lo fanno oscillare per decine di metri, sopra l'altare, lungo l'asse del transetto.

La monumentale facciata barocca della cattedrale di Santiago.

Guida al Cammino

"Il Cammino di Santiago, un'esperienza che ti cambia la vita" è la pubblicazione più diffusa, oggi ristampata in edizione aggiornata: oltre alla storia di questo millenario pellegrinaggio, troverete tutti i consigli utili con indicazioni dettagliate... La pubblicazione comprende anche 32 comode schede con le tappe del Cammino "francese" (il più seguito) arricchite di cartine, altimetrie, informazioni e, soprattutto, di un elenco completo delle ospitalità. Inoltre, una serie di pagine dedicate agli altri Cammini. Oltre che in edicola, si può acquistare online, anche in versione digitale a € 4,90 - **www.sprea.it/santiago**

TUTTI I “RAGGI” CHE PORTANO A SANTIAGO

L’emblema della Conchiglia, simbolo del pellegrinaggio, ha molti significati: in qualche modo sembra anche rappresentare le molte vie che, proprio come dei raggi, convergono sulla cattedrale di San Giacomo; sono tutti sentieri attrezzati e sempre più frequentati.

Mappa completa degli attuali cammini che portano a Santiago de Compostela.

Un tempo, i pellegrini provenienti da tutto il continente europeo potevano passare i Pirenei solo da tre punti, che sono rimasti i centri di partenza dei moderni sentieri; Roncisvalle (da cui parte, come abbiamo visto, il “francese”); Somport (la variante cosiddetta “aragonese”) o Irùn (da cui iniziano il Cammino vasco e quello del nord che, a sua volta, ha una ulteriore variante definita Cammino primitivo).
Molti, però, erano anche i pellegrini che giungevano dall’Inghilterra direttamente via nave, sbarcando a La Coruña o a Ferrol, nel nord della Galizia, imboccando così un breve percorso di pochi giorni che ha preso il nome, ovviamente, di Cammino inglese. Ben di più giungevano (e ancora numerosi giungono) da tutta la penisola iberica, seguendo principalmente due percorsi: il Cammino portoghese che parte da Lisbona o la Via de la Plata (con la variante del Cammino Sanabre) che parte da Siviglia (o addirittura da Cadice). Di questi cammini vi offriamo, nelle pagine seguenti, delle schede illustrative complete aggiungendo anche la scheda che illustra il percorso “dopo Santiago” verso Finsiterre e Muxia.
Tuttavia, di recente sono tornati in uso anche altre rotte: da Granada, Madrid, Alicante e Barcellona; oltre a una variante invernale del Cammino francese.
Tutte queste rotte jacobee sono state quasi integralmente ristabilite e sono percorribili usufruendo di indicazioni chiare e di apposite ospitalità, anche se certamente in numero inferiore rispetto al più celebre Cammino francese.
Ricordiamo che anche chi percorre queste vie deve munirsi della Credential se vuole usufruire dei servizi riservati ai pellegrini e ottenere, una volta giunto a Santiago dopo aver percorso almeno 100 chilometri a piedi, l’ambita Compostela.

CAMMINO D'INVERNO

Riconosciuto recentemente è un variante del "francese" che prevede l'entrata in Galizia dalla *meseta*, un accesso già usato dai romani. È un'alternativa invernale alla dura ascesa alle vette quasi sempre innevate di O Cebreiro. Inizia da Ponferrada, dove il pellegrino devia a sinistra, invece di continuare diritto in montagna, da qui si segue praticamente il Sil, fiume ricco d'acqua, nella zona di Valdeorras, si procede, poi, nel sud della provincia di Lugo, continuando nella circoscrizione territoriale del Deza (Pontevedra), fino ad arrivare a Santiago de Compostela Sono in tutto 210 km.

CAMINO DEL SALVADOR

Questa è, oggi, una interessante deviazione del Cammino del nord e di quello primitivo; infatti da Oviedo conduce direttamente a sud, a Leon. In realtà, un tempo, funzionava al contrario: i pellegrini che giungevano a Leon, infatti, proseguivano per Oviedo – città che conserva una importante reliquia del Salvatore – per poi ridiscendere lungo il Cammino primitivo attraverso Lugo. Il tratto è lungo 120 km.

CAMMINI DEL LEVANTE

Si tratta di due percorsi che, in parte, si sovrappongono e dovrebbero essere considerati una variante della Via de la Plata. Il Camino del Sureste ha inizio ad Alicante; quello del levante, vero e proprio parte più a est, da Valencia. Si congiungono ad Albacete, quindi proseguono attraverso Toledo e Avila, fino a Zamora (o a Benavente) dove si collegano alla Via della Plata. Il Cammino del levante fino alla congiunzione è di 780 km.

Un cartello indica il percorso che conduce verso una non ripida salita.

RUTA DE LA LANA

Ha inizio anch'essa ad Alicante ma si unisce al Camino francese a Burgos seguendo il percorso di un'antica via lungo la quale si trasportava la lana di Alcarria. La prima parte del percorso coincide con il Camino del Sureste dal quale si stacca a Villena. Più avanti, da La Elcina, coincide con il tracciato del Camino del Levante proveniente da Valencia; ad Almansa, però, si stacca proseguendo verso Nord per Cuenca e, poi, attraverso gli altipiani della Spagna centrale.

CAMMINO DI MADRID

Ha inizio nella capitale e termina a Sahagun dove si unisce al Cammino francese: è lungo 305 km, ai quali si devono aggiungere i 371 km da Sahagun a Santiago. Il percorso si snoda lungo gli assolati altipiani della Spagna centro-settentrionale seguendo in parte il tracciato dell'antica via antoniana, da cui il nome anche di "itinerario de Antonio".

CAMINO CATALANO

Inizia dal Santuario di Monserrat e corre ai piedi dei Pirenei fino a unirsi al Camino aragonese a Santa Cilia de Jaca e, quindi, al Camino francese a Puente la Reina. Il tratto da Monserrat a Jaca è lungo 332 km. Esistono anche due sentieri "affluenti": il primo parte da Perthús, al confine franco-spagnolo, e si innesta sul Camino catalano a Tárrega; l'altro congiunge Barcellona a Monserrat.

CAMMINO DELL'EBRO

Ha inizio sul delta dell'Ebro, a Deltebre, nei pressi di Tortosa, e segue il corso di questo fiume per la maggior parte del suo percorso unendosi al Camino francese a Logroño. È lungo circa 460 km. Anche qui esistono vari sentieri "affluenti": il più importante parte da Tarragona, raggiunge Leida e si unisce al Camino dell'Ebro poco prima di Saragozza.

01 L'ultimo cammino VERSO FINISTERRE

Percorso

Si tratta di un percorso aggiuntivo considerato come naturale prosecuzione del pellegrinaggio a Santiago. Dalla città giacobea si raggiungono, infatti, Finisterre e Muxia, due paesi collocati nella zona più occidentale della Galizia difronte all'Oceano.

"0,00 Km": il Cammino finisce qui.

Questo non è un Cammino verso Santiago bensì "da" Santiago. Per seguire la tradizione e compiere a pieno il percorso jacobeo, molti pellegrini, infatti, ripartono dalla città del Santo proseguendo ancora verso ovest, fino al limite estremo del continente europeo, là dove la terra finisce per lasciare posto all'Oceano sconfinato: Finisterre (*Fisterra* in lingua gallega).
In realtà ci sono in Europa altri luoghi che, se pure di poco, si trovano più a Ovest di Finisterre (il capo Turiñan sempre in Galizia e il Cabo da Roca in Portogallo), ma ai tempi non esistevano precisi rilevamenti e su questa costa, al termine del Cammino sacro, si intrecciavano leggende e rituali antichissimi.
Finisterre era considerato un luogo mitico e simbolico già dall'epoca romana e oggetto di leggende e tributario di riti delle popolazioni celtiche pre-cristiane. Inoltre, nella leggenda che si lega al ritorno del corpo di San Giacomo dalla Palestina, questa costa sarebbe proprio il punto in cui i discepoli del santo sbarcarono per raggiungere, poi, il campo di sepoltura sul monte Libradòn dove inumarono i resti dell'apostolo.
Finisterre si raggiunge, generalmente, in tre tappe: la prima di 22 chilometri conduce a Negreira; la seconda (33 km) a Oliveiroa e la terza di ben 35 km appunto a Finisterre, dove il pellegrino raggiunge il punto più estremo che è il luogo dov'è collocato il faro di Finisterre e la prietra miliare del "chilometro zero" del Cammino.
Per i pellegrini che da Santiago de Compostela fino a Finisterre hanno continuato a raccogliere i timbri è possibile ritirare presso la casa municipale o presso l'albergue de Finisterre l'ultima certificazione del Cammino chiamata "La Fisterrana", vale a dire la certificazione di aver percorso il cammino fino a "*el fin del mundo*".
Lasciata Finisterre con i suoi rituali, di cui parliamo nel box, con un altro giorno di cammino si raggiunge Muxia, anch'essa legata al culto Jacobeo. Qui sorge, infatti, la chiesa della Virgen de la Barca, posta sul promontorio vicino al paese. Secondo la tradizione, la madre di Gesù arrivò a Muxía a bordo di una nave di pietra per incoraggiare l'Apostolo Giacomo a compiere la sua predicazione nel nord-ovest della Penisola iberica. Le "piedras santas" intorno al santuario sarebbero i resti di quella barca. Effettivamente, una immagine della Vergine fu misteriosamente trovata vicino a una di queste pietre e portata, poi, nella chiesa parrocchiale di Muxia. Da qui, però, scomparve per essere nuovamente ritrovata proprio sullo scoglio. Fu quindi presa la decisione di costruire in quel luogo un santuario, particolarmente suggestivo proprio per la sua vicinanza all'Oceano.
Se si vuole arrivare a Muxia il cammino si allunga di 33 km, prima di fare ritorno nuovamente a Santiago. Non ci sono grandi dislivelli, anche se qualche strappetto mette alla prova i pellegrini già stanchi dopo lunghe settimane di marcia. Il paesaggio è aperto con più vento e meno boschi rispetto alle terre galiziane fin qui incontrate.

La Virgen de la barca, a Muxia.

I riti di fine Cammino

Gli antichi pellegrini avevano l'usanza di arrivare al faro di Finisterre attraverso la lunga spiaggia della Langosteira e qui bagnarsi nell'Oceano, come segno di purificazione anche se l'acqua, solitamente gelata in tutte le stagioni, rendeva quasi eroica l'impresa. Ancora oggi è usanza (nonostante i cartelli di divieto) una volta arrivati sugli scogli sotto il faro, bruciare un indumento adoperato nel cammino, per suggellare con questo rituale la fine del pellegrinaggio. Inoltre è qui che – un tempo – si raccoglieva la conchiglia, il *pecten jacoboeus*, che noi chiamiamo capasanta, i francesi *coquille de St. Jacques*, gli spagnoli *concha de Santiago*, come simbolo dell'avvenuto pellegrinaggio.
Essa veniva poi cucita sul mantello o sul cappello del pellegrino che diventava così riconoscibile (e invidiato) sulla via del ritorno.

Percorso

Nel 1147 un gruppo di cavalieri inglesi, tedeschi e fiamminghi sbarcò sulle coste della Galizia per poi recarsi a liberare Lisbona occupata dai Mori: prima, però, volle dirigersi a Santiago tracciando un percorso ancora oggi seguito da molti inglesi.

Storia di ospitalità

I pellegrini inglesi, islandesi e, spesso, scandinavi che dai porti del Nord volevano raggiungere Santiago erano assistiti soprattutto all'ordine francescano *de Sancti Spiritus*. Tracce evidenti di questo passato sono i molti *hospital* costruiti accanto al Cammino e di cui ancora oggi abbiamo traccia. Il più antico era quello di Bruma, documentato già nel 1175, che vide nel 1520 la regale presenza di Carlo V di Asburgo. A Pontedeume, un piccolo *hospital* venne costruito sul ponte. A Betanzos troviamo un esempio di *hospital* risalente al XVII secolo ancora integro. Proprio seguendo le tracce degli antichi *hospitales* e grazie ai documenti dei pellegrinaggi di secoli fa, ancora custoditi a Neda, nella Casa de Cultura, è stato possibile tracciare nuovamente il Cammino originale.

Il flusso più significativo di pellegrini che giungevano a Santiago via mare dalle isole britanniche e seguivano la "Via dei Crociati" si ebbe soprattutto durante la guerra dei Cento Anni, che oppose Francia e Inghilterra, tra il XIV e XV secolo. La ragione va cercata sia nell'impossibilità di attraversare la Francia a piedi, sia nei fitti traffici commerciali tra Spagna e Inghilterra, che prevedevano il collegamento dai porti di Londra, Bristol, Southampton e Plymouth con quelli spagnoli della Galizia, in particolare La Coruña e Ferrol.
Con il tempo questa rotta ha perso importanza fino quasi a essere dimenticata e solo dalla fine del secolo scorso si è iniziato a riscoprire, attrezzare e segnalare il percorso. La strada da Ferrol, coi suoi 118 km, è molto più battuta rispetto a quella di La Coruña che, con i suoi 74 km non permette di ricevere la Compostela. Per i primi 50 km, fino a Betanzos, ultima città di mare, il Cammino costeggia l'Oceano, attraversando anche località balneari come Mico; quindi si inoltra in territori coperti da boschi di conifere ed eucalipto, pascoli e terreni agricoli.

Si possono trascorrere anche 2 o 3 ore prima di trovare un paese e questo regala preziosi momenti di solitudine e isolamento.
È un percorso magnifico, discretamente attrezzato dal punto di vista dell'ospitalità e molto ben segnalato. Breve ma intenso, che offre al viandante la possibilità di apprezzare in pochi giorni la filosofia autentica del Cammino di Santiago. Insomma, una "chicca" tra i vari cammini, consigliata per chi ha poco tempo, ma vuole comunque provare l'esperienza unica del pellegrinaggio giacobeo.
Non è, tuttavia, un percorso da sottovalutare. Anche se ridotto dal punto di vista chilometrico e percorribile in sole 5 tappe, presenta comunque una morfologia variabile costituita da brevi ma frequenti dislivelli. Il percorso è perlopiù nel verde e, lasciata la costa, i centri che si attraversano sono piacevoli sia dal punto di vista storico che paesaggistico. L'unica pecca consiste nell'attraversamento delle città (sia La Coruña che Ferrol), perché le periferie e le zone industriali appaiono sgradevoli alla marcia di un pellegrino.
Il clima, anche qui, è tipicamente galiziano, accentuato nella sua instabilità dalla vicinanza con il mare; quindi caratterizzato da abbondanti piogge rapidamente alternate a squarci di bel tempo. I sentieri, di conseguenza, risultano spesso fangosi e, a volte, accidentati, il che rende il nostro cammino più faticoso, ma più avventuroso.

A Ferrol, dal porto ci si avvia sul Cammino.

CAMMINO ARAGONESE: la variante italiana

Percorso

Si tratta di una variante d'ingresso al "Camino francès", con il quale si riunifica a Puente la Reina: storicamente era utilizzata principalmente proprio dai pellegrini italiani che provenivano da Arles, congiunzione delle Vie del Monginevro e di Ventimiglia.

Arrivare al passo del Somport (1600 metri di altitudine), oggi, non è particolarmente più comodo per un pellegrino italiano rispetto a Roncisvalle, per cui questa variante al Cammino diventa una scelta. I pellegrini possono arrivare a Pau o a Lourdes in aereo e da qui raggiungere il passo in autobus o anche a piedi. Da Pau, lungo la Via tolosana, sono 87 chilometri risalendo la valle dell'Aspe. Più suggestivo e ricco di significati religiosi partire da Lourdes (raggiungibile in aereo da Bergamo). La visita del Santuario mariano più celebre al mondo può aiutare a trovare significati più profondi alla scelta di percorrere a piedi i 104 km che (in 3 o 4 giorni) portano al Somport.
Da questo passo, il Cammino aragonese vero e proprio, fino a Puente la Reina, è lungo 162 km (il segnavia in cima al passo indica 858 km a Santiago de Compostela), che si possono percorrere in sei tappe, e segue in gran parte il corso del rio Aragòn che dà nome alla regione e, quindi, al Cammino che l'attraversa.
L'Aragona era uno dei più importanti "regni cristiani" la cui capitale, Jaca, è tappa di questo Cammino. Vi si entra passando dalla "cittadella" (eretta nel 1592): fortificazione militare a forma pentagonale. In realtà, tutto l'attraversamento dell'Aragona (come pure quello della Navarra, più a nord, sul Cammino francese) è caratterizzato da paesi fortificati, contrafforti, colline con torri di vedetta. Tutto qui ricorda i lunghi secoli in cui la corona d'Aragona difese questo lembo di cristianità nella Spagna occupata dai musulmani, fino alla Reconquista e, quindi, alla guerra di successione spagnola e alla successiva espansione del Regno d'Aragona fino alla Sardegna, a Napoli e alla Sicilia.
Come detto, occorrono, in genere, sei giorni per raggiungere Puente la Reina anziché i tre necessari da Roncisvalle. Per questo motivo, oltre che per la minore comodità di arrivare al passo, il Cammino aragonese è oggi molto meno battuto.
Tipica di questo percorso è la presenza di un certo numero di varianti e deviazioni, la più importante delle quali è quella che porta al Santuario di San Juàn de la Peña, monumento nazionale e gioiello del romanico spagnolo.
Lungo il percorso si incontrano molti altri luoghi e monumenti ricchi di storia, attraverso un paesaggio di grande varietà e suggestione. Tra questi: Arrés villaggio arroccato e quasi abbandonato; e Ruesta, antico villaggio fortificato, anch'esso però, quasi totalmente disabitato.
L'aragonese è, infatti, un cammino ricco di vestigia... ma anche di silenzio.

Le pietre del silenzio

Negli ultimi chilometri, prima di arrivare a Puente la Reina, dove si congiungeranno il Cammino aragonese e quello francese, si incontra un autentico gioiello templare: l'Ermita de Santa Maria de Eunate, meravigliosamente isolata nella campagna circostante. Fu costruita nel XII secolo, copiando il disegno originale della pianta del Tempio di Gerusalemme. Sull'uscio dell'eremo un'iscrizione dice: «*Queste pietre sono state poste per il silenzio. Questo spazio è per la riflessione. Questo luogo è per la preghiera. Possa tu non solo spalancare gli occhi come un turista o tutti i tuoi sensi come un pellegrino. Possa anche tu aprire il cuore come uomo o donna che cerca*».

L'ermita de Eunate

Percorso

Per chi entra in Spagna all'estremo nord dei Pirenei, si offre la possibilità di raggiugere egualmente il Cammino francese addirittura in due punti diversi, grazie a questa variante, certamente molto suggestiva, che attraversa il Paese basco.

Itinerario

Lasciata Irún, antico centro romano, si raggiunge Hernani (24 km) dove visitare l'ermita di Santiago en Pagoaga, edificio di pianta quadrata. Si raggiunge quindi Tolosa attraversando i ponti di Villabona, Tolosa e Alegría. Si arriva così al famoso tunnel di San Adriàn, che serviva alla rotta commerciale, nei tempi in cui il nodo viario tra Guipúzcoa e Castilla passava per Zegama. La pittoresca ermita Sancti Spíritu e i santuari di Nuestra Señora de Ayala e di Nuestra Señora de Estíbaliz, formano parte delle tappe del cammino che conduce a Vitoria, dove sorge un nuovo albergue de peregrinos molto accogliente. I pellegrini si dirigono quindi verso i tracciati medioevali della Puebla de Arganzón (le cui origini risalgono al 871 d. C.) e Miranda, attraverso il cuore del Condado de Treviño. Da qui in poi bisognerà scegliere se proseguire a Sud verso Santo Domingo della Calzada, oppure verso Burgos.

Il suo nome originale è "Camino Vasco del Interior", conosciuto anche come "Camino de Àlava" o "Via de Bayona", ma il nome più curioso è quello di "Ruta del tunnel", con riferimento al tunnel di San Adriàn (1443 metri sul libello del mare) che mette in comunicazione le due provincie attraversate dal cammino: la provincia di Guipùzcoa (con capitale San Sebastiàn/Donostia) e quella di Alava (con capitale Vitoria/Gasteiz).
Volendo, il Cammino inizia già in Francia, a Bayonne, da cui si raggiunge Irùn, distante poco più di 40 km, attraversando il pittoresco villaggio di Anglet e passando per San Jean de Luz.
Il Camino Vasco del Interior costituiva una rotta molto frequentata nel periodo d'oro dei pellegrinaggi, a partire dal X secolo, fino al termine del XIII, risorgendo poi con gran forza dalla fine del XIV secolo e sino alla fine del XVIII. È stato, poi, "riscoperto", dalla fine dello scorso secolo ed è ora aperto a una sempre maggiore percorrenza.
Chi arrivava a Irùn poteva (e può ancora oggi) raggiungere Santiago attraverso il faticoso Cammino del nord (di cui parliamo nelle pagine seguenti); più spesso, invece, preferiva puntare verso l'interno per raggiungere il più comodo Cammino francese, l'incontro con il quale avviene o a Santo Domingo de la Calzada (193 km da Irùn) o, addirittura, a Burgos, dopo 256 chilometri.
Oggi, questo è sicuramente un cammino molto solitario dove si incontrano pochi pellegrini. Inoltre, i baschi non sono mai molto ospitali e capita che la gente non sappia neppure (o faccia finta di ignorare) che cos'è il Cammino; fortunatamente, però, l'intera rotta è segnalata in modo esemplare, con frecce e indicazioni disseminate ovunque, a breve distanza l'una dall'altra. Se capitasse di non vedere più segnali... meglio tornare indietro, vuol dire che si è sulla strada sbagliata.
Il paesaggio è collinare e - tranne il passo che porta al tunnel con un notevole dislivello, sia in salita che in discesa, e salvo un paio di altri strappi - è generalmente lineare.
Le ospitalità organizzate non sono molte e sono solo nelle città, ma si trovano indicazioni precise.

L'uscita dal tunnel di San Adrian

05 CAMMINO DEL NORD: la via della costa

Dal punto di vista paesaggistico è superlativo: il Cammino percorre circa 700 km di costa atlantica da est a ovest, prima di inoltrarsi per altri 150 km tra i colli galleghi, regalando scorci di paesaggio incantevoli attraverso le regioni di Euskadi (Paesi baschi), Cantabria, Asturie e Galizia.
Ha inizio a Irún, alla frontiera franco-spagnola, e prosegue attraverso 30-35 tappe fino a Santiago per complessivi 850 chilometri (in realtà probabilmente di più a causa dei frequenti aggiramenti di ostacoli stradali). È un percorso davvero affascinante, come detto, sia grazie alle città ricche di arte e monumeti (Santander, Bilbao, Gijon, Oviedo), sia grazie ai piccoli paesi che si attraversano e che appaiono, a volte, come luoghi incantati. Così, stupiscono per la loro bellezza i piccoli porti dei pescatori, i verdi prati dove il bestiame vive libero, i grandi boschi di pini e di eucalipto.
Unici sono anche i sapori della cucina locale e i profumi della natura ancora incontaminata che accompagnano il pellegrino lungo tutto il suo viaggio.
Il cammino, tuttavia, non è propriamente agevole essendo le pianure quasi assenti. La fascia costiera è costituita principalmente da colline che precipitano in mare con ripide scogliere; mentre grandi spiagge si trovano in corrispondenza con le foci dei fiumi.
Sin dal primo giorno di cammino si incontrano le "rias", profonde insenature, un tempo sedi di valli poi sommerse, che determinano continui saliscendi. Il clima, poi, risente dell'Atlantico per cui si hanno molti giorni di pioggia, la temperatura è fresca, il tempo variabile e il vento sempre presente.
Rispetto al Cammino francese è meno frequentato, ha meno ospitalità ed è anche, sicuramente, più faticoso, oltre a essere più lungo di almeno 50 km. Occorre, inoltre, tener conto che il cammino si svolge parallelo - e più volte si incrocia - alla "carretera nacional" 634 e con questa presenza ingombrante bisogna fare i conti, visto che molti tratti sono su strade asfaltate, seppur poco trafficate.
Giunti a Oviedo si prospetta l'alternativa del Cammino primitivo (di cui parliamo nelle pagini seguenti); ad Arzuà, invece, ormai a soli 40 km da Santiago si ritrova il Cammino francese.

Percorso

È una delle più affascinanti rotte di pellegrinaggio ed è stato sicuramente il primo cammino a essere praticato perché, nei secoli successivi alla scoperta della tomba di San Giacomo, era l'unico a svolgersi per intero in territori controllati dai cristiani.

Sicuro ma... scomodo

La tradizione vuole che il primo pellegrino della storia sia stato Alfonso II il Casto, re delle Asturie e della Galizia, il quale ordinò la costruzione di una grande chiesa per onorare il ritrovamento della tomba dell'Apostolo Giacomo.
I primi pellegrinaggi iniziarono, quindi, proprio dalle Asturie e, in seguito, da tutta Europa. Nel Medioevo, intorno all'anno 1000, le navi provenienti dal nord Europa che trasportavano i pellegrini diretti a Santiago potevano attraccare facilmente nei numerosi porti presenti lungo la costa atlantica spagnola non conquistata dai Mori che, per 700 anni, occuparono gran parte della Spagna. Da cui dunque era più sicuro partire per il pellegrinaggio attraverso territori quasi sempre controllati da cristiani. Solo nei secoli successivi, mano a mano che la Reconquista dei territori spagnoli si estendeva verso sud, i pellegrini preferirono riutilizzare quello che attualmente viene chiamato Cammino francese che presentava già allora una migliore viabilità ed era considerato più comodo e meno faticoso.

Percorso

È considerato forse il percorso più bello, certo uno dei più difficili, indubbiamente il più selvaggio per raggiungere Santiago. Inizia a Oviedo e attraversa la *cordillera cantabrica* arrivando nella città jacobea dopo 360 km di natura quasi incontaminata.

Ancora molte varianti

Lungo il Cammino incontriamo tre varianti, ciascuna ben segnalata e degna di nota. La prima è la Ruta de los Hospitales, un tratto che veniva anticamente percorso dai primissimi pellegrini e che, per la sua pericolosità durante le giornate di pioggia e nebbia, è aperta solo durante le stagioni estiva e primaverile. Però, è in assoluto la più bella tappa del Primitivo e vale la pena di farla. La seconda è la variante per Friol: viaggio di tre giorni da Lugo ad Arzua o Santa Irene, consigliabile a chi ha già percorso il Cammino francese, poiché permette di saltare tutto il tratto da Melide. L'ultima variante, conosciuta come Via romana, è molto breve, lunga solo qualche chilometro, ma comunque preferibile, per la sua bellezza, al cammino ufficiale.

Dovrebbe essere in assoluto il primogenito degli itinerari giacobei, perché, il già citato primo pellegrinaggio di re Alfonso II il Casto delle Austurie, nel IX secolo, subito dopo la scoperta della tomba di San Giacomo, avvenne partendo proprio da Oviedo e seguendo, probabilmente, le tracce di una delle antiche vie romane che passava da Lugo, unica strada, tra l'altro, che garantisse di evitare i territori più pericolosi.
Si trattava, però, di un percorso difficile, con elevati dislivelli pressoché impercorribile in inverno e per questo fu presto abbandonato per strade più comode a ovest (l'attuale conclusione del Cammino del nord) o nettamente più a sud (il Cammino francese).
Riscoperto nell'ultimo decennio è composto da una dozzina di tappe che attraversano due regioni nord occidentali della Spagna: il Principado de Asturias e la Comunidad Autonoma de Galicia. Nonostante entrambe affaccino sul mare, questo percorso attraversa solo le zone più interne, passando il confine tra le due regioni al passo di O Acebo.
Partendo da Oviedo, la prima grande città a cui si arriva è Lugo, dopo ben 193 km. Tra questi due estremi il sentiero è costellato solo da piccoli paesi e villaggi rurali (*pueblos*) spesso costruiti completamente in pietra che spuntano dal nulla immersi nel verde, confondendosi con il paesaggio che li circonda.
Anche i bar e i punti di ristoro non sono molto frequenti, e può capitare di percorrere molti chilometri prima di trovare un luogo dove potersi fermare a mangiare e riposare al coperto. Il bosco, verde e rigoglioso, domina infatti il paesaggio per tutto il tragitto.
Si cammina su sentieri di terra e roccia, spesso accanto a rivoli e corsi d'acqua e

l'asfalto s'incontra solo raramente.
Il clima è molto umido e può succedere di dover camminare per intere giornate sotto una leggera pioggerellina che, seppur fastidiosa (perché costringe a indossare la mantella), ha il merito di rendere più suggestivo il paesaggio che ci circonda. La principale difficoltà del tragitto risiede nei faticosi dislivelli e nei continui saliscendi, quasi sempre dell'ordine di 100, 200 metri, a eccezione della più impegnativa salita per Pola de Allende, verso Puerto Palo (circa 600 m di dislivello in 9 km) e della successiva discesa verso Grandas de Salime. Il percorso, comunque, è sempre ottimamente segnalato e fornito dei necessari *albergue*, anche se più piccoli e spartani di quelli che si trovano sul Cammino francese, che si incrocia a Melide quando mancano ormai solo 53 chilometri a Santiago, da percorrere in grande compagnia dopo la solitudine dei giorni precedenti.

07 CAMMINO PORTOGHESE: la via dei Templari

Dal punto di vista storico, si presume che le origini del Cammino portoghese possano farsi risalire all'Alto medioevo, ma l'intensificazione dei viandanti si ha a partire dal XII. Con l'indipendenza portoghese, infatti, iniziarono i pellegrinaggi da Lisbona, Coimbra, Porto, Braga, Chaves, verso la città di Santiago de Compostela.

Nel corso dei secoli, sul Cammino furono edificate cappelle, chiese, conventi e *cruceiros* (i caratteristici crocefissi in pietra posti agli incroci tra le strade). Le rotte seguite solcavano per lo più le antiche vie romane, costruite già nel primo secolo d.C. e di cui ancora oggi rimangono delle significative tracce.

Quando, nel XVI secolo, il superbo e ambizioso re Filippo IV di Francia mise al bando l'Ordine del Tempio per acquisirne le ingenti proprietà, perseguitandone e uccidendone i dignitari; molti cavalieri templari trovarono asilo presso re Dionigi del Portogallo che li aiutò anche a fondare un nuovo Ordine cavalleresco, detto del Cristo e a rioccupare monasteri, ospitalità e chiese proprio sulla rotta del Cammino per Santiago.

Malgrado questa memoria storica, la moderna realtà viaria ha cancellato buona parte dei sentieri sterrati o di pietra, sostituendoli con strade asfaltate e svincoli autostradali, mentre gli antichi borghi fanno ormai da anticamera alle periferie urbane e industriali.

Ciò nonostante la Via dei Templari rimane un percorso affascinante, emozionante e molto economico perché poco turistico, abitato da gente sincera, genuina e amichevole. Nel corso dei suoi 650 km, il Cammino portoghese permette di riscoprire l'essenzialità e la purezza del pellegrinaggio compostelano ma anche di visitare splendide città d'arte, come la capitale Lisbona, Coimbra e la fascinosa Porto.

Sul tracciato non ci sono particolari difficoltà morfologiche da affrontare, il percorso è per lo più pianeggiante, a volte desertico e si può camminare anche molti chilometri senza trovare posti all'ombra o in cui rifornirsi d'acqua. Anche la rete di albergue per pellegrini, nel tratto portoghese, è ancora molto carente e l'ospitalità spesso viene offerta dai Bombeiros, i Vigili del Fuoco volontari che, in Portogallo, svolgono anche funzioni di Protezione Civile e, per tradizione ormai consolidata, concedono un riparo al pellegrino di passaggio.

Percorso

Nel 1147 anche un contingente di Templari partì da Santiago per andare a combattere contro i Mori a Lisbona. Due secoli dopo, i cavalieri messi al bando dal re di Francia, ripercorsero quel cammino per mettersi in salvo proprio nella capitale lusitana.

Le varianti "spirituali"

Lungo il Cammino portoghese si trovano alcune varianti: la prima segue il profilo costiero del Portogallo ricollegandosi poi al Cammino principale nella città di Vigo ed è conosciuta come "Camino Espiritual". Per percorrerlo meglio informarsi prima sul sito caminador.es dove sono disponibili anche le tracce GPS, perché la segnaletica è scarsa. Nel tratto costiero non ci sono molti *albergues*; alcuni sono in costruzione o attivi solo d'estate. Dove non sono presenti *albergues* ci si può avvalere di hostal e pensioni a basso costo. Un'altra variante di percorso è quella che, in tre giorni di cammino, da Lisbona porta a Fatima e al suo celebre Santuario (segnata prevalentemente con frecce azzurre). Infine, un'altra variante è quella che, dopo Porto, segue la costa Atlantica e fa ritorno sul Cammino principale a Vigo, in Galizia.

Percorso

Questo è il più lungo tra gli itinerari storici che conducono a Santiago: una via ancora solitaria anche se, negli ultimi anni, un numero crescente di pellegrini l'ha percorsa: dagli appena 3 mila del 2004 agli oltre 9 mila di quattro anni dopo.

L'origine del nome

Via de la Plata è il nome di una antica strada romana che, per 313 miglia romane, corrispondenti a 463 km attuali, collegava le città di Mérida (fondata nel 25 a. C. come Augusta Emerita, capitale della provincia romana di Lusitania) e di Astorga (fondata nel 27 a. C. come Asturica Augusta nella provincia romana di Tarragona). Per alcuni il nome deriverebbe dalla deformazione tardo latina di *via lapidata*, per altri dall'evoluzione della parola araba *balath* (strada in pietra), che nel primo castigliano divenne *blata*. In spagnolo *plata* vuol dire argento, ma sembra proprio che il prezioso metallo non c'entri nulla con questa antica via. Molto probabilmente la parola *plata*, iniziò a circolare, per deformazione o evoluzione linguistica, tra le popolazioni cristiane del sud della Spagna ai tempi dell'occupazione araba.

Sono ancora pochi, ma sempre di più i pellegrini, quasi esclusivamente spagnoli, che scelgono questo antico percorso sfidando il caldo torrido, alla ricerca della tranquillità e della solitudine che, sul Cammino francese, soprattutto proprio nei mesi estivi, si è ormai persa.

Di conseguenza, negli ultimi anni, sono sorti molti nuovi albergue e il percorso è diventato più sicuro e segnato con cura.

Da Siviglia fino a Santiago sono circa 1000 km e, tecnicamente, si fa distinzione tra la Via de la Plata storica, che termina ad Astorga dopo circa 750 km e qui si collega al Cammino francese (con altri 260 km per Santiago) e il Camino sanabre che, a Riego del Camino – 40 km circa dopo Zamora e 95 prima da Astorga – devia verso ovest con una variante che conduce direttamente a Santiago passando per Ourense. Questo percorso, nella sua globalità, è chiamato anche "Camino mozàrabe", perché era il pellegrinaggio che compivano gli arabi convertiti al cristianesimo dopo la Reconquista.

Ciò che caratterizza La Via de la Plata e il Camino sanabre sono: la solitudine, il silenzio, la natura e la storia. La natura è davvero notevole: nella prima parte della Via (in Andalusia e Extremadura) si attraversano coltivazioni di olivi, agrumi e viti; per poi trovare gli allevamenti di maiali neri (con i quali si produce il famoso Pata Negra), che vivono sotto enormi lecci e si nutrono delle ghiande degli stessi. Spesso si trovano anche greggi di pecore accompagnati da cani pastore da cui è meglio tenersi lontano.

La seconda parte (Castilla) è in parte coltivata a cereali e, in parte, a foraggio ed è la zona delle mesetas, gli altopiani assolati o gelidi, tappe interminabili e monotone.

L'ultima parte (il Camino sanabre), invece, conduce alla Galizia ed è, quindi, molto verde, ricca di boschi e zone di pascolo.

Anche il clima su tutto il percorso è molto vario e si passa da quello continentale, in prevalenza poco piovoso, caldo torrido d'estate e molto freddo d'inverno; alle zone più fresche e piovose, per arrivare, infine, nella Galizia, dove sappiamo esserci un clima mutevole e capriccioso tutto l'anno.

La Via della Plata trasmette, comunque, al pellegrino che la percorre sensazioni uniche. È sicuramente, sotto molti punti di vista, il Cammino più duro e impegnativo tra quelli per Santiago, soprattutto per le molte tappe con sviluppo chilometrico importante da vivere in completo isolamento, ma proprio la solitudine e il silenzio offrono la possibilità di un'esperienza molto profonda. L'intero percorso è ottimamente segnalato e ormai sono frequenti anche le ospitalità.

VIA FRANCIGENA: ROMA CAPUT MUNDI

Il centro della Cristianità, sede pontificia e tomba del primo apostolo è stato il faro, il polo di attrazione e anche il punto di riferimento politico in tutti i secoli che vanno dalla caduta dell'Impero Romano fino al Rinascimento, attirando sempre milioni di pellegrini.

Anno 476 il generale romano di origini barbariche Odoacre depone l'ultimo imperatore romano d'Occidente, Romolo Augusto. Inizia il caos. Mille anni di civiltà altissima crollano in pochi decenni: senza governo, senza esercito, senza legge l'Impero viene invaso dalla barbarie, più ancora che dai barbari che ora migrano a migliaia entrando dai confini orientali non più presidiati. Un'unica entità giuridica e sacrale rimane stabile a Roma e, per secoli, diventerà l'unico punto di riferimento per popolazioni eterogenee: la Chiesa cristiana e il suo re, il papa.

Le basiliche romane e, su tutte, San Pietro al Vaticano e San Paolo fuori le mura, dove sono tutt'ora custodite le spoglie del primo apostolo e del primo missionario e teologo della Chiesa, rimasero sempre meta di devozione per le comunità cristiane che andavano crescendo in tutta l'area del Mediterraneo e anche nel continente europeo, mano a mano che anche molte popolazioni barbariche si convertivano.

Tuttavia, le strade per giungere a Roma non erano più sicure. Le grandi vie consolari, saccheggiate e prive di manutenzione erano spesso intransitabili, la fame e la miseria avevano generarono banditi e borseggiatori, mentre popoli stranieri si contendevano il territorio italiano.

Era il caso dei Longobardi, po-

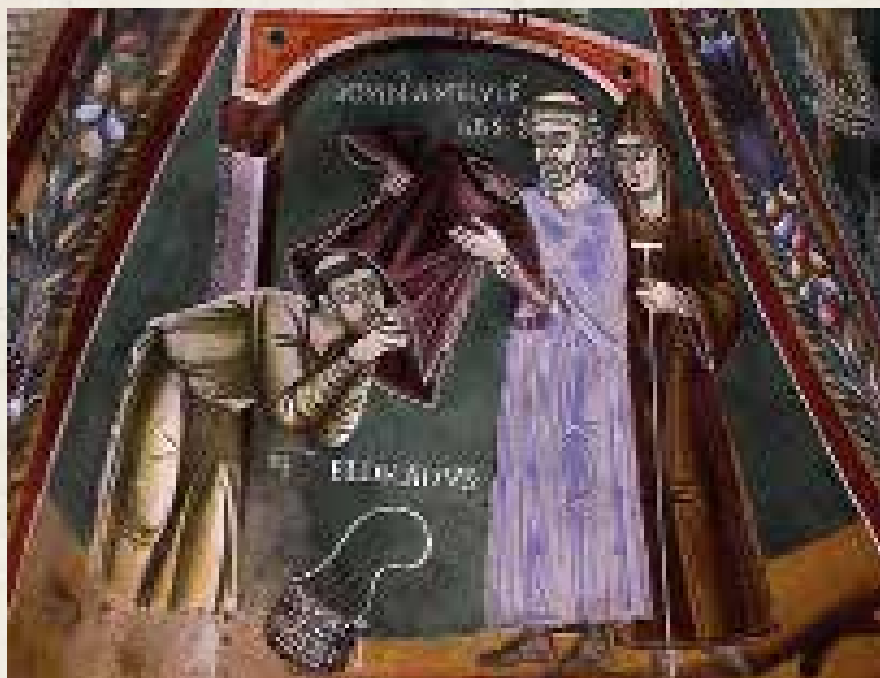
Antica carta medioevale che pone Roma al centro del mondo.

polo germanico calato in Italia nel 568 e poi convertitosi al cristianesimo per opera della regina Teodolinda, dopo l'anno 600. Nel VII secolo contendevano il territorio italico ai Bizantini (ovvero agli eserciti dell'Impero romano d'Oriente) e avevano l'esigenza strategica di collegare il loro regno, con capitale Pavia, ai ducati meridionali tramite una via sufficientemente sicura. Scelsero così un itinerario montano, attraverso il valico attualmente chiamato della Cisa, per poi seguire la Valle del Magra che si allontana dalla costa in direzione di Lucca. Da qui, per non avvicinarsi troppo alle zone in mano bizantina, il percorso proseguiva per la Valle dell'Elsa per arrivare a Siena e quindi, attraverso le valli d'Arbia e d'Orcia, raggiungere la Val di Paglia e il territorio laziale, dove il tracciato si immetteva nell'antica Via Cassia che conduceva a Roma.

Credenziale e Testimonium

Come per il Cammino di Santiago anche qui esiste un documento essenziale per il pellegrino: ed è la Credenziale. Molte strutture, religiose e no, in cui ci si ferma per la notte la richiedono espressamente, per distinguere il pellegrino dal semplice turista in cerca di un alloggio a buon prezzo. La Credenziale è nominale e numerata e anche qui vanno apposti i timbri delle ospitalità, a testimonianza del percorso effettuato.
Una volta arrivati a Roma dopo aver percorso a piedi almeno gli ultimi 100 km, servirà per ottenere il Testimonium, documento ufficiale rilasciato dalla basilica di San Pietro, che attesta il compimento del pellegrinaggio "devotionis causa". La Credenziale si può richiedere a varie organizzazioni: come per Santiago alla Confraternita di Perugia (www.confraternitadisanjacopo.it), alla Associazione Europea delle Vie Francigene (www.viefrancigene.org) oppure anche all'Associazione Camminando sulla Via Francigena (http://viefrancigene.com). Il Testimonium, invece, viene rilasciato solo dall'Opem romana pellegrinaggi, in piazza Pio XII 9 (sulla sinistra del colonnato di San Pietro), ore 9-17 dal lunedì al sabato, 9-13 la domenica, tel. 06-698961, nonché a San Giovanni dei Fiorentini in piazza dell'Oro 1 oppure presso gli Uffici della Canonica di San Pietro, ingresso Petriano in piazza Sant'Uffizio; aperto tutti i giorni (esclusi mercoledì e domenica) dalle 8 30 alle 12.30.

Ancora poche ospitalità

Un tempo i pellegrini viaggiavano mesi e mesi senza avere un soldo in tasca, sicuri di trovare sempre ospitalità in monastici, chiese e altre "ospitalità" religiose la cui missione era proprio quella di accogliere, sfamare e curare i pellegrini. Con la rinascita della Via Francigena, in questi ultimi anni, ci si è posti il problema di organizzare una rete di accoglienza - semplice e a basso costo - che fosse all'altezza di quella esistente in Spagna. Oggi esistono molti "punti tappa" che offrono un posto letto in branda, la possibilità di fare una doccia e di prepararsi da mangiare; spesso realizzati da parrocchie, enti assistenziali, confraternite, oppure ostelli pubblici.
La situazione è quindi molto variegata e non ancora in grado di soddisfare tutta la richiesta. Comunque, tutte le strutture di accoglienza "pellegrina" ma anche turistica a basso costo, di ristorazione e servizi, presenti lungo il percorso della Via Francigena (anche fuori d'Italia) sono indicate sulle cartine interattive del sito ufficiale: **www.viefrancigene.org**.
Nei periodi di grande affollamento è meglio (a volte è persino richiesto) telefonare prima; il costo non dovrebbe mai superare i 30 euro a notte ma ci sono anche strutture ospitaliere basate sul volontariato che chiedono solo un donativo (è giusto lasciare almeno 10, 15 euro).

S. Eldrado, dopo il pellegrinaggio a Santiago, lascia bastone e bisaccia per entrare nell'Abbazia di Novalesa, lungo la Via Francigena del Moncenisio, nel XI secolo.

DAL BORDONE ALLA FRANCIGENA

Questo percorso, nuovo rispetto alla viabilità romana, prese il nome di Via di Monte Bardone, da "Mons Langobardorum", antico nome del Passo della Cisa. Non era una vera e propria strada in senso romano ma ebbe un'importanza straordinaria sul piano storico, economico e culturale. La via era presidiata nei punti strategici da una rete di fortificazioni centrata sulle "abbazie regie", monasteri fortificati che gestivano anche le funzioni di ospizio per i viandanti.
La nuova strada protetta fu subito utilizzata da molti pellegrini provenienti dai luoghi più diversi della Cristianità (come allora si chiamava, in senso lato, l'Europa). Tra essi, una citazione a parte meritano i monaci irlandesi e scozzesi che si erano fatti pellegrini ed evangelizzatori in tutto il continente e anche nel nostro Paese, come testimonia la vita di san Colombano, fondatore, nel 614, dell'abbazia benedettina di Bobbio (vicino a Piacenza, dove è ancora oggi sepolto): località che non a caso si trova su una delle tante direttrici di valico dell'Appennino, in posizione strategica tra la capitale longobarda, Pavia, e i porti della Liguria a cui approdavano i pellegrini che arrivavano dalla Linguadoca e dall'Aquitania.
Con l'avvento di Carlo Magno la dominazione longobarda lasciò il posto a quella dei Franchi, altro popolo germanico convertito al cristianesimo. Lo stesso Carlo Magno si fece incoronare a Roma, dal papa, a capo di un Impero che volle chiamare Sacro e Romano; così, la Via di Monte Bardone divenne rapidamente la Via dei Franchi: la Francigena, appunto.
La nuova era di relativa pace e prosperità instaurata dall'Impero carolingio fece aumentare considerevolmente il flusso di

pellegrini che provenivano ora da tutte le regioni dell'Impero: Borgogna, Austrasia, Neustria e Sassonia; nonché dalle isole britanniche, dai Paesi Bassi, dalla Valle del Reno e persino dalle regioni del Nord dove il cristianesimo era ormai affermato. In quel periodo crebbe anche il traffico commerciale lungo la Via Francigena che andò affermandosi come il principale asse di collegamento tra nord e sud dell'Europa, lungo il quale transitavano mercanti, eserciti e, ovviamente, pellegrini, che utilizzavano, per attraversare le Alpi, i valichi storici del Grande e del Piccolo San Bernardo, del Monginevro e del Moncenisio, tutti dotati di importanti ospitalità religiose.
Relazioni di viaggiatori alla fine del primo millennio documentano il percorso che per molti

Camminare informati

Per chi ancora preferisce i sistemi un po' più tradizionali, lo strumento più efficiente è la guida "La via Francigena" (ed. Terre di Mezzo) curata da Luciano Callegari, Roberta Ferraris e Simone Frignani. Semplice e completa, contiene tutte le informazioni utili per mettersi in cammino: le mappe dettagliate e la descrizione passo a passo del percorso, le altimetrie, le varianti ufficiali, i luoghi dove dormire, ma soprattutto quelli da vedere e da visitare; perché il pellegrinaggio è un'occasione di arricchimento, non un semplice percorso di trekking.

Se, poi, volete rimanere sempre informati, esiste anche **Radio Francigena**, che trasmette online 24 ore su 24, con un palinsesto vario composto da rubriche dedicate a tutto quello che avviene lungo il cammino e alle storie dei pellegrini, accompagnate da musica selezionata e tematica. Si può ascoltare collegandosi al sito *www.radiofrancigena.com* oppure utilizzando l'applicazione Tunein per iOS e Android o con le altre App segnalate nel sito.

Un antico e suggestivo passaggio in Toscana, ai piedi dell'Appennino.

La Pieve romanica di Sorano, a Filattiera, in provincia di Massa Carrara, sulla Via Francigena.

secoli, pur con numerose varianti locali, restò comunque confermato nelle sue direttrici fondamentali.

IL CAMMINO DI SIGERIO

Tra la fine del primo millennio e l'inizio del secondo, la pratica del pellegrinaggio assunse un'importanza crescente e la Francigena divenne lo snodo centrale delle grandi Vie della fede. La percorrevano i pellegrini provenienti da tutto il Continente diretti a Roma ma pronti anche a proseguire lungo la via Appia verso i porti pugliesi, dove s'imbarcavano alla volta della Terrasanta. I pellegrini italiani diretti a Santiago, la percorrevano, invece, in senso inverso.

Il pellegrinaggio divenne presto un fenomeno di massa, e ciò esaltò il ruolo della Via Francigena che divenne un canale di comunicazione determinante per la realizzazione dell'unità culturale del Medioevo europeo. Il più noto testimone del pellegrinaggio francigeno, fu un arcivescovo britannico, Sigerico che, nel 990, si recò con il suo seguito a Roma per ricevere l'investitura (il *pallium*) ad arcivescovo di Canterbury da papa Giovanni XV. Sulla via del ritorno Sigerico fece uno scarno ma preciso resoconto del suo viaggio, annotando su due pagine manoscritte le 80 "submansiones" (centri abitati con ospitali dove si trovava alloggio per la notte) e rendendo così possibile la ricostruzione del percorso probabilmente più battuto intorno all'anno Mille. La sua testimonianza ci è arrivata attraverso un manoscritto coevo al periodo del suo episcopato (989-994), oggi conservato alla British Library di Londra.

Ancora oggi si parla di "Via Francigena secondo l'itinerario di Sigerico" per definire la versione più "filologica" del percorso che collega Canterbury con Roma attraverso il passo del Gran San Bernardo. Tuttavia, come abbiamo già scritto e come sarà chiarito anche più avanti, la Via Francigena non è solo quella "sigerica", ma anche quella delle varianti che portano ad Est (da e per Santiago), attraverso il Monginevro, il

Sosta e gusta?

Indubbiamente anche per i pellegrini medioevali attraversare il cuore dell'Italia significava comunque riappropriarsi del gusto del buono oltre che del senso del bello. Cibi tradizionali della cucina contadina, buon vino e specialità del territorio. Da questa considerazione è nata l'idea di permettere ai moderni pellegrini che attraversano l'Emilia di gustare una di queste grandi specialità: il Parmigiano. Già dal titolo, "Sosta & Gusta", risultano evidenti la natura e l'intento di questo progetto: i pellegrini potranno fare tappa presso uno dei caseifici aderenti nei tredici comuni lungo la Via Francigena coinvolti nell'iniziativa, per gustare questo grande formaggio italiano e scoprirne le caratteristiche e le diverse stagionature. Inoltre, nei caseifici sarà possibile ricevere il timbro sulla Credenziale. L'elenco dei caseifici aderenti è sul sito www.viefrancigene.org/it/sostaegusta/

In ginocchio appena giunto a San Pietro.

Moncenisio o lungo la costa passando da Ventimiglia.

CRESCITA E DECADENZA

Un'altra testimonianza storica, davvero eccezionale per il percorso intrapreso, ci viene da Nikulas Saemundarson di Munkathvera, abate del monastero di Thingor, niente meno che in Islanda. Armato solo di Fede e del suo bordone, tra il 1151 e il 1154, si fece pellegrino fino in Terra Santa. Anche lui attraversò l'Europa passando le Alpi al Gran San Bernardo ma proveniente da Stade, in Bassa Sassonia, quindi attraversando l'attuale Germania. La descrizione del suo itinerario ci è giunta attraverso un manoscritto in islandese, oggi conservato nella biblioteca dell'università di Copenhagen.

L'uso crescente della Via Francigena come via di commercio portò a un eccezionale sviluppo di molti centri lungo il percorso (Siena ne è un esempio) e la Via divenne strategica anche per trasportare verso i mercati del nord Europa le merci provenienti dall'Oriente (seta, spezie) e scambiarli, nelle fiere della Champagne, con i panni di Fiandra e di Brabante.

Nel XIII secolo i traffici commerciali lungo la nostra penisola crebbero a tal punto che si svilupparono numerosi tracciati alternativi alla Francigena, aperti dai pellegrini che scendevano dallo Spluga via Como, dal Brennero via Trento e persino dal Tarvisio via Udine. Nacque così la rete delle vie Romee (ovvero dirette a Roma) di cui parliamo a pagina 48.

Inoltre, le mutate condizioni politiche in Italia, tra cui la crescente importanza di Firenze spostarono i percorsi, sulla direttrice Bologna-Firenze relegando il Passo della Cisa a una funzione puramente locale e decretando così la fine dell'antico percorso "sigerico".

L'epoca d'oro dei pellegrinaggi durò vari secoli, durante i quali la Via era ben attrezzata di ospitali e altre strutture rivolte sia ai pellegrini, sia a chi viaggiava per altre finalità. Tutto questo ebbe fine con la Riforma luterana e lo scisma (la separazione) delle chiese protestanti, nel XVI secolo. Come per il pellegrinaggio a Santiago anche le guerre tra regni e comuni, le carestie e le pestilenze portarono a un progressivo calo dei pellegrinaggi (che non cessarono mai), mentre le esigenze della moderna viabilità andavano cancellando le tracce delle antiche rotte romee.

VIA FRANCIGENA OGGI: LA GIOIA DELLA SCOPERTA

Per raccontare l'emozione che si può provare oggi a percorrere a piedi 1.800 km attraverso tutto il continente europeo ma, in particolare, attraverso la storia e la cultura del nostro Paese, ci siamo afficati al racconto di chi da anni lavora per ridare vita a questo Cammino.

La Via corre a fianco dei vigneti: ogni giorno un paesaggio diverso e incantevole nel cuore dell'Italia.

L'antica Via che, nel medioevo, univa Canterbury a Roma è stata riscoperta in questi ultimi vent'anni dai moderni viandanti che oggi possono mettersi in cammino lungo un percorso splendido e sorprendente di cui l'Italia è solo l'ultima tappa. Attraverso Inghilterra, Francia e Svizzera oggi è possibile per tutti ripercorrere questa grande Via della fede. Impossibile, invece, in questa sede, descrivere i dettagli dei 1.800 chilometri della Francigena, le emozioni e le storie che essi possono raccontare. Per questo abbiamo pensato di cedere la parola a due testimonianze di eccezione: eccole.

IL VIAGGIO DELLA VITA

«Muovi il primo passo sulla via per Roma. Non importa da dove parti, né conta essere grandi atleti. La Via Francigena è per tutti, ed è l'itinerario storico che dal Nord dell'Europa portava alla Città eterna. Mettiti in cammino e segui le orme dei pellegrini che già pri-

Tracciato sicuro

Negli ultimi anni sono stati fatti grandissimi passi in avanti per rendere la Via Francigena percorribile a piedi e ben segnata; tuttavia, in alcune zone agricole, la presenza di indicazioni è scarsa ed è dunque necessario fare attenzione. Meglio munirsi di una guida con cartine precise.
Il percorso ufficiale è indicato con vari tipi di segnavia: cartelli marroni con l'indicazione "Via Francigena" con il simbolo del pellegrino con sacco e bastone oppure con i due pellegrini; tabelle metalliche poste su paletti di legno e raffiguranti un pellegrino e una freccia; segnali biancorossi a vernice o strisce adesive (in Valle d'Aosta, dov'è previsto il giallo per tutti i sentieri, si trovano indicati con questo colore e la dicitura "Via Francigena"). Lungo il Cammino si trovano anche altri segnavia, in particolare i "pellegrinetti gialli" con una freccia bianca verso Roma e gialla verso Santiago che indicano il percorso tracciato per primi da Monica D'Atti e Franco Cinti nella Guida alla Via Francigena seguita per anni da migliaia di pellegrini dal Monginevro fino a Roma; molti di questi "pellegrinetti" sono stati ridipinti dai volontari della Confraternita di San Jacopo. Ci sono, infine, segnaletiche di Enti locali, comunità montane e altri segnali fantasiosi ma utili. Chi cammina con l'ausilio di un dispositivo GPS (utile per districarsi negli ambienti urbanizzati ma fastidioso altrove) può scaricare le tracce ufficiali del percorso dal sito **www.viefrancigene.org**.

Terra "nuda e riarsa delle Crete senesi" attraversata dalla Via che porta a Roma.

ma dell'anno Mille scendevano la penisola. Venivano dalle isole britanniche, dal Regno dei Franchi, dalle più lontane regioni dell'Impero. Passavano le Alpi al colle del Gran San Bernardo: attraverso il solco della val d'Aosta, si spalancavano per loro le porte del Bel Paese con le città cariche di storia e di arte.
Segui i segnavia che dalla cattedrale di Canterbury attraversano, sulla Pilgrim's Way, la campagna inglese fino alle scogliere di Dover. Oltre il canale della Manica la Via si inoltra nel dolce paesaggio della Piccardia e dello Champagne, territorio punteggiato di antiche città: fermati a Reims, con la sua cattedrale, e all'abbazia di Clairvaux. Poi si entra nella Via Francigena in Svizzera, da Sainte-Croix a Vuiteboeuf, per poi seguire la placida Venoge fino al Lac Léman. Da Losanna, la Via Francigena si snoda attraverso i vigneti di Lavaux fino all'ansa

Regole per non perdersi

Ormai anche la Francigena ha una buona segnaletica (anche se molto diversificata) posizionata circa ogni 300-400 metri; se per più di 500 metri non trovate un segnale: o avete sbagliato strada o il segnale è stato oggetto di vandalismo. Guardate bene su: muretti, tronchi, rami, pali della luce, cartelli stradali, recinti, a terra sull'asfalto o sui massi...
In alcuni centri storici (per esempio San Gimignano e Siena) non è stato possibile mettere in maniera continuativa gli adesivi per ovvi motivi di conservazione dei beni culturali. Li troverete quindi all'ingresso e all'uscita delle mura. Portatevi sempre e comunque una mappa con la traccia del percorso.

Le inconfondibili mura di Monteriggioni, gioiello medioevale in provincia di Siena.

del Rodano. Dall'antica città di Octodurus, il sentiero serpeggia attraverso la strettoia formata dalla selvaggia Dranse fino al versante settentrionale del Passo del Gran San Bernardo.
La salita alle Alpi è dolce e graduale: lasciati incantare dai bastioni innevati verso cui punta la Via. Dal colle del Gran San Bernardo la discesa è veloce, e ti trovi in pochi giorni nei grandi spazi della Pianura Padana. Cammina spedito lungo l'argine maestro del Po. Visita le sue città: Vercelli, Pavia, Piacenza ti sorprenderanno.
Da Fidenza sali in collina e comincia la lunga salita che ti porta a passare l'Appennino tra le foreste del passo della Cisa. Immagina quale emozione provasse l'arcivescovo Sigerico - le cui orme stai seguendo - alla vista del mar Mediterraneo e dell'allora deserte spiagge della Versilia. Scopri le città che alla Via devono prosperità e ricchezza: Lucca e le sue cento chiese, San Gimignano e le sue torri, Siena adagiata sui suoi colli.
Contempla paesaggi memorabili passo dopo passo, seguendo le mulattiere montane, le strade bianche e i filari di cipressi, la via Cassia romana, pietre levigate dal passaggio, ormai verso Viterbo, cinta dalle mura medievali. Accarezza con lo sguardo le geometrie dei campi coltivati, gli specchi delle risaie a primavera, osserva il vento che pettina il grano maturo, i filari carichi di grappoli a fine estate, la terra nuda e riarsa delle Crete senesi in autunno: ogni giorno e ogni stagione ti regalano sempre nuove emozioni, sotto i cieli tersi della nostra penisola.
Non correre e fermati spesso, ascolta il racconto della storia, visita le cripte, raccogliti in silenzio nelle navate ombrose delle chiese romaniche, scaldati al sole sul sagrato delle pievi.
Apri le imposte ogni mattina sulla selva dei tetti di un paese. Assaggia ogni sera un cibo nuovo e sconosciuto.
Giorno dopo giorno la tua meta si avvicina e stenti a credere che la campagna romana debba finire e lasciare spazio alla città dei sette colli, ai suoi monumenti eterni.
Sarai sorpreso dalla forza dei tuoi passi che, con lentezza e costanza, hanno sommato, metro dopo metro, quasi duemila chilometri: la Via Francigena è un'esperienza indimenticabile. È il viaggio della vita».
(*Su gentile concessione della Associazione Europea delle Vie Francigene (AEVF); dal 2001 "reseau porteur" per conto del Consiglio d'Europa per la tutela e valorizzazione dell'itinerario europeo).*

Tutto su una App

Ormai non si può fare a meno della comunicazione digitale e sebbene il pellegrinaggio dovrebbe essere un tempo per riscoprire il silenzio, la solitudine e - perché no - l'avventura di affidarsi e di vivere ciò che ci capita senza programmarlo; ecco che nessuno più riesce a fare a meno del supporto del proprio cellulare. È nata così l'App ufficiale dell'Associazione Europea delle Vie Francigene, che consente di orientarsi con facilità lungo l'itinerario, a piedi e in bicicletta. La mappa interattiva consente di visualizzare la propria posizione sul percorso tramite il GPS del dispositivo, anche senza connessione internet: le mappe e le tracce possono essere precaricate (si trovano sul sito), evitando così i costi di *roaming*. C'è persino un allarme che avvisa se ci si allontana dal percorso, ed è possibile segnalare eventuali problemi comunicando la posizione GPS. Sulla mappa sono localizzate anche le strutture di accoglienza ed è possibile chiamarle direttamente dallo smartphone.

Attraversare gli antichi borghi medioevali è sempre una grande emozione.

ALLA RICERCA DEL PASSATO

«Chi percorre oggi la Via Francigena, sulle orme dei pellegrini medievali, talvolta fa fatica a trovare tracce di quell'epopea, quando si trova sulle strade consortili, tra le risaie della Lomellina, vicino ai capannoni industriali tra Lucca e Altopascio, o mentre cerca di evitare il traffico pesante a Piacenza o all'ingresso in Roma.

Mille anni di storia hanno modificato ambiente e paesaggio, e gli ultimi cinquant'anni hanno forse dato il colpo di grazia alle periferie delle nostre città d'arte. Bisogna fare quindi uno sforzo d'immaginazione, e individuare quelle memorie (chiese, viabilità storica, centri urbani di impianto medievale) in grado di raccontarci una storia dimenticata per molti secoli; e le testimonianze non mancano.

Il XII e il XIII secolo furono quelli più fertili: in epoca comunale, e con il rifiorire del commercio, le città italiane si arricchirono di grandiose opere pubbliche.

Gli edifici sacri di epoca longobarda e carolingia - quelli che vide Sigerico, anche se non vi fa cenno nel suo *Itinerarium* - furono abbattuti, perché ormai troppo angusti, ma anche in seguito ai danni di un devastante terremoto che colpì la Pianura padana da Pavia al Friuli nel 1117, e sostituiti da nuove architetture, più grandi e più riccamente decorate.

Si conoscono per la prima volta nella storia dell'arte medievale anche i nomi di alcuni scultori e architetti, spesso itineranti con la loro bottega di esperti

scalpellini e capimastri: Lanfranco, Wiligelmo, Benedetto Antélami e Niccolò operarono a nord degli Appennini. A sud fece scuola l'arte di Biduino e ancor più quella di Nicola Pisano, che diffuse lo stile romanico-gotico pisano in buona parte della Toscana e, in particolare, a Lucca e a Siena.
Molta arte romanica, soprattutto nel Lazio e a Roma, è andata perduta perché appariva rozza e primitiva alle menti raffinate del Rinascimento e alle potenti famiglie della nobiltà romana, che esibirono con dovizia di mezzi economici i fasti del Barocco. Ma la semplicità e l'austerità del romanico si trovano - quasi per dimenticanza - nelle chiese campestri o nelle cripte, come quella della chiesa del Santo Sepolcro ad Acquapendente.
La strada ebbe quindi la sua importanza nella diffusione degli stili e della cultura in generale: ecco allora influenze borgognone in val Padana o lombarde a sud dell'Appennino nelle architetture delle chiese e dei monasteri; ecco manoscritti conservati negli *scriptoria* delle diocesi e dei monasteri lombardi, donati da pellegrini di passaggio: è il caso del celebre "Vercelli Book", raro testo in lingua sassone, da secoli nella biblioteca capitolare del duomo di Vercelli. E poi le testimonianze immateriali della devozione: il culto di santi d'Oltralpe, patroni di città e paesi lungo la strada, come san Remigio (Saint-Rhémy), san Bovo, cavaliere francese morto pellegrino a Voghera, dove pare abbia trovato la morte anche uno dei più noti santi pellegrini, san Rocco di Montpellier.
È, poi, emozionante percorrere

L'ippovia Francigena

Sono già molte le persone che percorrono tratti della Via Francigena anche a cavallo, soprattutto in Toscana. Un percorso collega il passo della Cisa con Pontremoli attraversando le frazioni della Valle del Magriola: Montelungo, Succisa e Mignegno. Sul percorso, presso Montelungo, si trovano alcuni ruderi a lungo ritenuti i resti di uno "xenodochio" (punto di accoglienza e ristoro) per i pellegrini citato nel Medioevo. Un altro, organizzato dall'Agriturismo il Bottaccino, si muove da Monsummano Terme a Siena attraversando Fucecchio, San Miniato e le sue colline.

Un nutrito gruppo di pellegrini in marcia tra campi arati e altri seminati.

Come riempire la bisaccia

La promozione delle produzioni agro-alimentari lungo la Via Francigena rappresenta una nuova possibilità di sviluppo della stessa. Chi viaggia in Italia, soprattutto se straniero, non può fare a meno di cercare i prodotti di qualità del nostro territorio. Nasce così "La bisaccia del pellegrino", una vetrina delle produzioni eno-gastronomiche tipiche delle terre francigene che coinvolge produttori, punti vendita, Enti e Istituzioni.

Pane "francigeno campagnanese"

Il sito www.bisaccia.viefrancigene.org/it/ segnala le specialità alimentari, i punti vendita e i produttori selezionati per tipicità, conservabilità, naturalità e alto valore energetico.

L'antica pavimentazione romana in basalto della via Cassia, nei pressi di Viterbo.

i rari resti della viabilità antica risparmiati da quella moderna, che di norma vi si è sovrapposta con una stratificazione che ha pochi eguali al mondo: cos'altro è la statale della Cisa tra Pontremoli e Aulla, se non il più antico e comodo tracciato transappenninico, percorso dai liguri, poi dai romani, infine da tutti i pellegrini e viaggiatori (tra cui Dante Alighieri) che, nei secoli, hanno scelto il corridoio della Val di Magra per passare il monte? Se la statale della Cisa, come molti tratti della Via Cassia, è oggi banale e anche pericolosa per il traffico, in alcuni luoghi le strade moderne hanno scelto altri tracciati, e oggi possiamo arrivare a Viterbo camminando sul basolato della via Cassia romana, antica di duemila anni e consumata dal passaggio di migliaia di anime. Oppure ritrovare tratti integri della via consolare delle Gallie, del I secolo a.C., prima di Donnas, in Valle d'Aosta. E se proprio non c'è altro segno del passato, possiamo fantasticare su toponimi eloquenti come Strada, Camminata, Baccano (dove c'era qualche rumorosa osteria), Spedale e Ospedaletto, che lasciano pochi dubbi sulla loro più antica vocazione. L'emozione del viaggio è anche questo, camminare sulle orme di chi è venuto prima di noi, affrontando senz'altro pericoli e disagi minori dei loro, ma con la loro stessa umana fatica».
(Tratto da "La via Francigena" di Roberta Ferraris con il contributo di Luciano Callegari e Simone Frignani; ed. Terre di Mezzo)

Una sosta alle terme?

Il progetto "Via Francigena termale" nasce nel tratto toscano del cammino con l'obiettivo di offrire un servizio agevolato a chi desidera una pausa di benessere e relax in un percorso che deve essere anche di fatica e sacrificio. Il progetto mira ad aggregare strutture termali che operano in prossimità del tracciato francigeno, interessate al pubblico internazionale del "turismo lento". Le strutture si impegnano ad accogliere il viandante romeo con un'offerta adeguata legata al trasporto, al soggiorno e alla cura termale a tariffe agevolate solo per pellegrini provvisti della Credenziale dell'Associazione Europea delle Vie Francigene, sul cui sito si trovano indicate le convenzioni.

Un bel cippo indica la via come sulle antiche vie consolari.

IN ROTTA PER ROMA: LE VIE ROMEE

Nel Medioevo, erano chiamate "vie romee" (o romane, o romipete) tutte le strade che conducevano a Roma. Di conseguenza "romiti" o "romei" erano i pellegrini che le percorrevano; oggi sono state riscoperte e stanno diventando una nuova, importante risorsa

I pellegrini del Nord e dell'Est Europa che volevano raggiungere Roma e, poi, Gerusalemme, non necessariamente dovevano utilizzare la Via Francigena; seguendo le antiche strade imperiali potevano passare le Alpi e scendere in Italia anche da altri valichi.
Il più importante dei cammini verso Roma, che vide il passaggio di re, papi, crociati, santi, pellegrini ed eserciti era (ed è nuovamente oggi) la Via Romea Germanica che collega la città anseatica di Stade all'Urbe.

SULLE ORME DI ALBERTO

Una prima descrizione di questo percorso fu ritrovata negli *Annali* dell'Abbazia di Stade e risale al 1236, compilata dall'abate Alberto, un frate francescano del convento di Santa Maria di Stade. L'opera, un dialogo tra frati che si interrogano su quali siano le strade migliori da seguire per raggiungere Roma, fornisce le prime informazioni su itinerari e distanze di questo Cammino, oltre a offrire dettagli su come si attraversavano gli Stati dell'epoca.
Il percorso descritto (e oggi parzialmente riscoperto) attraversa alcune località simbolo della cristianità: da Ausburg, dove fu definito lo scisma del 1517, a Trento, città della Controriforma; da Padova, legata a Sant'Antonio, alla Ravenna bizantina; per finire ovviamente a Roma, sede del Soglio Pontificio.
Attraverso il passo del Brennero, la Via "dell'Alpe di Serra", come fu chiamata comunemente da pellegrini e viandanti, divenne la rotta d'elezione grazie alla quale i re e gli imperatori sassoni, oltre ai sovrani svevi, mantenevano i loro legami con la Città Eterna. Tale fu il successo di questa via che, tra l'XI e il XIII secolo, fu di gran lunga il percorso più battuto per Roma. In occasione del primo Giubi-

Nuove comodità

Per venire incontro alle ansie dei moderni pellegrini, che affrontano "l'impresa" di mettersi in cammino oppressi tra ristrette esigenze di tempo e paura di non farcela, sono molte le iniziative di supporto e le comodità un tempo impensabili. Per esempio, si può suddividere il percorso in tratte da una settimana o dieci giorni, interrompendo il cammino quando si deve rientrare e riprendendolo mesi dopo dove lo si è interrotto.
Inoltre, essendo la maggioranza delle località sulla via Francigena servita dalla rete ferroviaria nazionale, oltre che da operatori regionali del trasporto pubblico, un accordo con Trenitalia permette ai possessori della Credenziale AEVF di usufruire, di una riduzione del 10% sul prezzo del biglietto regionale; particolari tariffe anche per chi, vuole caricare la bicicletta.
È inoltre possibile affidare l'organizzazione del proprio pellegrinaggio a tour operator, associazioni e guide ambientali o cicloturistiche che si occupano di tutto: dalla prenotazione delle strutture di accoglienza, al trasporto dei bagagli.

Via Romea Germanica: attraversamento del passo Serra, sull'Appennino.

leo universale della Chiesa cattolica, quello del 1300, numerosissimi furono i pellegrini che si mossero proprio lungo questa direttrice.
Oggi è nuovamente possibile percorrere a piedi questa antica via grazie al recupero compiuto dall'Associazione Via Romea Germanica (www.viaromeagermanica.com) il cui sito fornisce dettagliate informazioni sull'itinerario, non solo per le tappe italiane, ma anche per quelle tedesche e austriache. Vi si trova anche un elenco di "Ospitali" convenzionati per accogliere pellegrini dotati della Credenziale rilasciata dall'Associazione.

DA EST E DA NORD

Se la Francigena e la Germanica costituivano i grandi assi europei, anche altre strade, magari meno frequentate attraversavano le Alpi. La Via Romea Strata, per esempio, era la rotta di pellegrinaggi dall'Est: polacchi, ucraini, ungheresi, slovacchi e cechi... giungevano in Italia attraverso il passo di Tarvisio o, addirittura, più a sud, lungo la costa, via Trieste.
Il percorso in Italia poteva poi passare da Venezia e ricongiungersi, a Padova, alla Romea Germanica. Oggi questo itinerario e altri connessi sono curati dall'associazione Romea Strata (www.romeastrata.it).
Altra direttrice d'ingresso in Italia era quella che costeggia il lago di Como con un Cammino che collegava il passo dello Spluga a Pavia, dove si riallacciava alla Francigena, e aveva come tappe principali: Coira, Chiavenna, Como e Milano. Oggi non è più molto agibile per chi la volesse percorrere a piedi, ma esistono tratti recuperati soprattutto nella zona del Lario (qualche indicazione su www.viaregina.eu).

LE ALTRE VIE FRANCIGENE: A EST E A SUD

Una importante variante al classico percorso “sigerico” che entra in Italia da Nord è quella che prevede il passaggio delle Alpi a Ovest: dai valichi del Monginevro o del Moncenisio; da Roma, poi, si proseguiva a Sud, in direzione dei porti d’imbarco per Gerusalemme.

Questa la rete delle grandi vie di pellegrinaggio che si stanno tutte riscoprendo.

Una importante variante alla Via Francigena sigerica, riconosciuta dal 2014 quale “Itinerario Culturale del Consiglio d’Europa”, è quella che utilizzava i valichi alpini occidentali per abbreviare il percorso da e per Santiago. Come abbiamo visto, e come mostra anche la cartina qui sopra, le rotte per Roma erano molte. Tra l’altro, forse non tutti sanno che il termine “rotte” fu forgiato proprio dai pellegrini ed era riferito alle antiche vie consolari ormai cadute in disuso, le cui pietre erano state divelte e depredate; erano quindi “rupte”, rotte e seguire la “rotta” divenne un modo di dire comune per indicare un itinerario.

Dopo questa curiosità, lasciamo per un attimo i pellegrini di tutto il continente europeo che si recavano in pellegrinaggio “ad limina Petri et Pauli” (sulla la tomba degli apostoli Pietro e Paolo) per parlare invece di quelli che, da tutta Italia, intraprendevano il pellegrinaggio alla volta di Santiago.

IL CAMMINO OPPOSTO

La dorsale era sempre la via Francigena che, allontanandosi da Roma, seguiva il tracciato dell’antica Cassia e, toccata Bolsena e Acquapendente, si inoltra in Val d’Orcia sino a Siena e poi segue (oggi come allora) la Val d’Elsa sino a San Gimignano. Di qui il pellegrino jacobeo traversava i colli della Toscana centrale sino a Lucca e Camaiore e risaliva la Versilia sino a Luni, oggi fino a Sarzana.

Qui le strade di alcuni pellegrini si separavano; c’era infatti la possibilità di imbarcarsi da uno dei porti della Liguria e navigare fino al delta del Rodano, ad Arles o Montpellier, e qui ri-

congiungersi alla Via Tolosana per Compostela. Altri sceglievano, invece, di percorre tutta la costa (in realtà la montagna) ligure e poi continuare in Provenza, nuovamente fino ad Arles, ma questa era una via poco tracciata e insicura.
Quanti non avevano mezzi per imbarcarsi, da Luni seguivano ancora la Francigena valicando l'Appennino al passo del Monte Bordone (ora passo della Cisa) passando il borgo antico di Berceto scendendo fino a Fornovo e, raggiunta la pianura Padana, piegavano verso nord-ovest toccando Fidenza e Piacenza, dove si attraversava il Po. Ancora lungo la Francigena si raggiugeva Vercelli ma qui ci si salutava per puntare verso Torino.
Dal capoluogo piemontese si imbocca, poi, la Val di Susa, con una tappa obbligatoria all'imponente santuario della Sacra di San Michele, per raggiungere poi il passo del Monginevro. Meno frequentato un altro percorso che, sempre da Susa, attraversa le Alpi più a sud, al passo del Moncenisio.
Al di là delle Alpi, in ogni caso, si scendeva poi ad Arles, proseguendo per Tolosa e per il confine spagnolo di Somport.
Naturalmente questa strada era frequenta anche, verso Roma però, da quanti giungevano dal sud della Francia (o dalla penisola Iberica).
La più antica testimonianza di questo tipo di pellegrinaggio medioevale lungo la Val di Susa è l'*Itinerarium burdigalense*, racconto del viaggio di un anonimo pellegrino che, nel 333, raggiunse la Terra Santa partendo da Burdigala (attuale Bordeaux) lungo le vie consolari romane, ai tempi ancora intatte.
Oggi questi antichi percorsi sono tutti nuovamente agibili, lungo sentieri ben indicati e le indicazioni si trovano sui siti dedicati alla Via Francigena.

L'imponente Sacra di San Michele che domina la Valle di Susa.

I leggendari cani di San Bernardo

L'ospizio, situato sulla cima del colle del Gran San Bernardo, a 2469 m d'altitudine, fu fondato da Bernardo di Mentone, arcidiacono di Aosta, nel XI secolo proprio per offrire un rifugio ai pellegrini sulla Via Francigena. A partire dalla metà del XVII secolo, i monaci presero anche ad allevare dei grandi cani da montagna destinati alla guardia. Rapidamente però questa razza dimostrò capacità sorprendenti soccorrendo i pellegrini che si perdevano nella neve o nella nebbia lungo il percorso o ritrovando persone sepolte da valanghe. Tra le cronache, pubblicate in tutto il mondo, di come questi cani abbiano salvato un gran numero di vite, ci sono i racconti dei soldati napoleonici che, nel 1800, furono colpiti da una tormenta sul Passo. Oltre che per la sua mole e il suo aspetto, il San Bernardo è celebre per "la botticella" in legno attaccata al collo. Sebbene ci siano pareri contrastanti il liquore in essa contenuto doveva servire a ristorare e dare forza alle persone disperse al freddo. Ma di che liquore si trattava? Probabilmente grappa, oppure un distillato segreto preparato dai monaci. In ogni caso, questo accessorio ha contribuito a forgiare l'immagine del cane di San Bernardo che è oggi considerato una sorta di monumento nazionale svizzero.

01 Da Roma al Gargano: LA VIA MICAELICA

Percorso

Tra le Vie Francigene del sud - fascio di itinerari di collegamento tra Roma e i principali porti d'imbarco per la Terrasanta - si distingue la Francigena Micaelica, via che da Roma conduce al santuario di San Michele Arcangelo sul Gargano, centro di antica devozione.

Una volta compiuto il pellegrinaggio a Roma, molti pellegrini continuavano la loro strada alla volta dei principali porti d'imbarco per la Terrasanta (Bari, Brindisi, Otranto, Santa Maria di Leuca).
I percorsi erano diversi e, oggi, sono tutti in fase di riscoperta. Il più antico tra i pellegrinaggi meridionali non portava subito all'imbarco ma prevedeva una tappa al santuario di San Michele Arcangelo sul Gargano. Successivamente, i pellegrini potevano comunque raggiungere le porte di accesso al Vicino Oriente proseguendo il cammino lungo l'Appia Traiana in Puglia.
La Via Micaelica inizia a Roma, segue per un lungo tratto la Via Latina (Casilina) oppure la parallela via Appia fino a Benevento. Da qui in poi, torna ad essere unica: si segue la via Appia Traiana risalendo l'Appennino campano fino al valico di San Vito, dove sorgeva il castello di Crepacuore (una fortezza tenuta dai cavalieri Gerosolimitani al fine di garantire la sicurezza ai pellegrini lungo questo tratto appenninico). La via giunge quindi a Troia, sul Tavoliere delle Puglie, da cui si raggiunge il santuario di San Michele Arcangelo sul Gargano.
L'itinerario odierno non è stato ancora definito in modo completo, mancando di segnaletica, ma è descritto sul sito: viefrancigenedelsud.it dove si possono scaricare anche le utili tracce GPS e consultare una mappa interattiva nella quale compaiono i percorsi e le strutture di accoglienza pellegrina e turistica. Dal punto di vista storico, le origini di questo pellegrinaggio sono antichissime e risalgono addirittura al VI secolo. Una particolare testimonianza ci viene da Nikulas di Munkathvera, abate islandese del monastero di Thingor che, tra il 1151 e il 1154, si recò in pellegrinaggio prima a Roma e poi a Gerusalemme. Durante il pellegrinaggio scrisse un diario dettagliato nel quale annotò luoghi, itinerari e varianti di percorso. Dopo Roma, l'abate scelse la Via Latina (la Via Appia era nel frattempo sprofondata nelle paludi pontine), attraversando Frascati, Ferentino, Ceprano, Aquino, Capua, Montecassino, Benevento, Siponto, Barletta, Trani, Bisceglie, Molfetta, Bari.
Oggi è di particolare interesse escursionistico il tratto conclusivo della Micaelica, un itinerario di circa 110 chilometri che collega la città di Troia con Monte Sant'Angelo. Punto di forza dell'itinerario, è la disponibilità di accoglienza specifica per i pellegrini, ricettività adeguata alle esigenze di chi affronta un lungo pellegrinaggio a piedi (caratteristica che non sempre si trova con facilità lungo le altre tratte di Francigene nel Sud). Ci si può rivolgere alla foresteria dei Santuari di Santa Maria di Stignano, San Marco in Lamis, San Giovanni Rotondo e di Monte San Michele. Infine, va ricordato che il Santuario di Monte Sant'Angelo, è stato dichiarato patrimonio Unesco.

Ordini e congregazioni

Le sette Crociate che, fra l'XI ed il XIII secolo, fecero transitare nell'Italia del sud eserciti, volontari, pellegrini e uomini di chiesa, diedero un notevole impulso allo sviluppo di luoghi di ospitalità e protezione dei viandanti. Diversi Ordini cavallereschi e congregazioni ospitaliere assicuravano protezione lungo la Via Micaelica. I principali Ordini su questa via furono i Templari, i Cavalieri Teutonici, gli Ospitalieri di San Giovanni di Gerusalemme. Tra le principali congregazioni ospedaliere vi erano, invece, l'Ordine di Santo Spirito, i Cruciferi e i Betlemiti.

Percorso

Il tracciato completo della Francigena del Sud è un lungo cammino di 700 chilometri che da Roma raggiunge Brindisi, proseguendo poi verso le estreme propaggini d'Italia a Santa Maria di Leuca, Finibus Terrae. Una lunga via principale con molte varianti, soprattutto nel tratto pugliese.

3 vie, 1 sola destinazione

Santa Maria di Leuca, Finibus Terrae, estremo lembo d'Italia lungo la direttrice ideale che porta in Oriente, è la meta finale di tutte e tre le Vie Francigene di Puglia (tratti conclusivi della Francigena del Sud). La prima muove da Brindisi, termine della Via Appia (la "*regina viarum*") per condurre a Lecce, capitale del barocco pugliese.

Da Lecce, la via si dirige ad est, snodandosi tra gli ulivi, fino alla cittadella fortificata di Acaya, risalente al XVI secolo.

Il cammino raggiunge poi Otranto, l'estremo oriente d'Italia, sfociando nella Via Sallentina adriatica. Dopo aver attraversato la cittadina, con il Duomo rinomato per ospitare l'incredibile mosaico dell'albero della vita del XII secolo, la Via procede tra gli uliveti e i tratti costieri fino a Santa Maria di Leuca, per lanciare lo sguardo oltre il Mediterraneo.

La Via Francigena del Sud è, in realtà, un fascio di tracce parallele, simili, spesso vicine, che corrono insieme dalla città Santa di Roma fino alle porte di accesso alle rotte mediterranee per il Vicino Oriente. Sarebbe più corretto, quindi, descriverle "al plurale". Riprendendo le suggestive parole introduttive del sito ufficiale francigenedelsud.it: «le Vie Francigene nel Sud uniscono l'Occidente all'Oriente, il cristianesimo al paganesimo, l'Età Antica al Medio Evo. Un itinerario trasversale, tra basolati romani e antichi tratturi, templi pagani, imponenti cattedrali e santuari cristiani, dolci panorami collinari e aspri passaggi montani. L'itinerario proposto non è un itinerario ufficiale, ma un "work in progress" sul quale ci si augura che le amministrazioni locali intervengano con i necessari lavori di segnaletica e messa in sicurezza. L'itinerario è stato rilevato nel 2012, ma non viene verificato con regolarità come avviene per la Via Francigena principale, per cui si invitano i viandanti a prestare attenzione lungo il percorso».
Si tratta di 700 chilometri articolati in numerose tappe, lungo le principali regioni meridionali: dal Lazio si passa in Campania e, successivamente, si attraversa la Puglia (è possibile seguire anche un altro itinerario che sconfina nel Molise e nella Basilicata). Più dettagliatamente, la Via Francigena del Sud parte da Roma, seguendo il tracciato dell'Appia Nuova e Antica, attraversando paesaggi ricchi di reperti archeologici di età romana ed etrusca. Superata Terracina (dopo 6 tappe che coprono un percorso di 130 chilometri), l'itinerario si sposta dalla costa laziale verso l'entroterra della Campania, transitando prima a Caserta e, successivamente, a Benevento (la città campana è il punto di partenza anche per chi sceglie il percorso alternativo che si addentra in Molise). Dopo una camminata di altri 160 chilometri tra Gaeta e Benevento, si può seguire la traccia principale verso la Puglia, in direzione di Foggia, oppure seguire la variante verso il territorio lucano (le distanze tra Benevento e Barletta e tra Benevento e Potenza sono comunque simili, nell'ordine dei 200 chilometri). I pellegrini che hanno scelto la Via Francigena del Sud lungo la costa pugliese devono superare Bari e scendere fino a Brindisi (altri 180 chilometri). Chi ha scelto di attraversare la Basilicata si ritrova a fare un percorso più lungo, di oltre 220 chilometri, che passa vicino a Taranto e sconfina nel territorio salentino. La direttrice principale della Francigena del Sud finisce a Brindisi, ma da qui, in realtà, i pellegrini proseguono verso Santa Maria di Leuca (circa 120 chilometri) camminando lungo la prima delle tre varianti possibili che il viandante può scegliere nelle Puglie a conclusione di questo lungo, affascinante e incredibile itinerario.

Per raggiungere Santa Maria di Leuca, esiste una via alternativa al primo percorso che muove da Brindisi lungo la costa. Si tratta della Via Leucadense (conosciuta anche come il "Cammino per Leuca"), un itinerario che si sviluppa interamente nell'entroterra in una zona di altopiano caratterizzata da numerosi terrazzamenti ad uso agricolo.
Dal 2004 questo pellegrinaggio Mariano è stato riattivato lungo la traiettoria da Brindisi per Lecce fino a Santa Maria di Leuca (su antiche stradine costellate dalla presenza di numerose cripte, cappelle e chiese quasi sempre affrescate ed intitolate alla Vergine Maria).
Il Santuario stesso di Leuca è considerato tra i più importanti luoghi di culto dedicati alla Madonna: un'epigrafe presente nella Basilica indica che San Pietro, giunto a Leuca nel suo primo viaggio verso Roma nel 43 d.C., trasformò l'antico tempio pagano dedicato a Minerva in un luogo di culto cristiano (l'attuale Santuario è del 1722, distrutto ben sette volte - poi sempre ricostruito - a seguito di incursioni musulmane).
La ricostruzione della via Leucadense è stata portata avanti dalla "Speleo Trekking Salento", associazione escursionistico-culturale no-profit di Lecce. La stessa associazione così descrive gli innumerevoli luoghi Sacri che si incontrano a piedi lungo questo itinerario: «Cripte e chiese, affrescate con icone di santi orientali, indicavano il cammino al pellegrino - solitamente analfabeta e privo di carte geografiche - che si dirigeva al Santuario di Leuca, tramite l'immagine dell'Angelo o di San Cristoforo o, forse, anche per mezzo dei graffiti di imbarcazioni a vela, ancora ben visibili sulle pareti esterne delle cappelle lungo il Cammino per Leuca. In particolare, dopo il 1300, con la decadenza dei porti di Brindisi e di Taranto, assunse particolare importanza quello di Santa Maria di Leuca. Accanto alle cripte, alle abbazie dei monaci italo-greci (Cerrate D'Aurìo) e agli antichi monasteri benedettini (come il Convento degli Olivetani a Lecce) sorsero altre importanti *mansiones* (quali l'Ospedale e Convento di Santa Caterina di Alessandria in Galatina, eretto per volontà di Raimondello Orsini del Balzo (XIV secolo) e affidato ai Francescani di Bosnia, il Convento degli Agostiniani a Sogliano Cavour (XVII secolo), il Convento dell'Angelo a Specchia (XVI secolo) sulla Serra dei Peccatori, il Complesso di Leuca Piccola a Barbarano, creato appositamente per l'ospitalità del pellegrino (XVII secolo) da Don Annibale Capece. A circa un chilometro da Leuca, nei pressi dell'odierna Masseria Coppola, sulla SS 275, l'ultima sosta era rappresentata dall'antica Cappella dei Lazzari, ove venivano curate malattie quali lo scorbuto, il tifo, la podagra e la sifilide. Costruita nel XIV secolo dai granduchi di Toscana per i naviganti fiorentini che frequentavano numerosi lo scalo di Leuca, purtroppo non esiste più».

Percorso

L'ultimo, lungo tratto della Francigena del sud può essere percorso seguendo questo antico cammino per Santa Maria di Leuca.
Per i pellegrini di un tempo si trattava della seconda opzione in Puglia per giungere a piedi al porto nel quale imbarcarsi alla volta della Terrasanta.

Viaggiatori antichi e preghiere pagane

Santa Maria di Leuca sorge nel tacco d'Italia, estremità di un territorio ricco di cultura che si estende sino a Punta Ristola.
La Grotta della Porcinara conserva sulle pareti circa trenta epiclesi ad Afrodite e a Giove Batus, divinità del mondo messapico, greco e romano, a cui si rivolgevano in preghiera i viaggiatori del passato. D'altra parte, nel mondo antico, Leuca fu al centro dei traffici commerciali (mantenne una grande attività fino alla scoperta dell'America). È da sempre un crocevia obbligato di popoli, culture e religioni, meta di pellegrini da ogni parte della terra allora principalmente *conosciuta:* il bacino del Mediterraneo.

Percorso

Un'ulteriore via di collegamento, nelle Puglie, muove da Taranto (via jonica) oppure da Otranto (via adriatica) sempre alla volta di Santa Maria di Leuca. In entrambi i casi, lunghi saliscendi tra il mare e l'entroterra consentono di ammirare il Mediterraneo più bello.

Ospitalità e gastronomia

Il Salento è noto per la sua ospitalità, oltre che per le sue bellezze naturali. Anche lontano dalle località più turistiche, proprio lungo le tappe della Sallentina (sia nella tratta jonica che in quella adriatica) non mancano strutture per l'accoglienza. Il camminatore si trova poi circondato da un'infinità di prodotti gastronomici d'eccellenza: dal calamaro grigliato alle famose orecchiette, dal pancotto al polipo, dalle olive al rustico leccese, fino ai deliziosi pasticciotti di Nardò. L'esperienza si completa con i grandi vini: i bianchi salentini e i rossi corposi e strutturati (Negramaro e Primitivo).

Antica strada romana che congiungeva i principali centri del Salento per tutta la sua lunghezza, da Otranto a Castro, Vereto, Ugento, Alezio, Nardò, Manduria e Taranto, probabilmente era un prolungamento della via Appia su una preesistente strada dei Messapi. Un tracciato para-costiero che poteva servire anche da alternativa alla navigazione nell'estremità occidentale della penisola, resa particolarmente difficoltosa dalla presenza di numerose secche (famose quelle di Ugento che fermarono Pirro, giunto in aiuto di Taranto per fronteggiare l'avanzata romana).
Oggi, la Via Sallentina può essere percorsa lungo la costa jonica (partenza da Taranto) oppure lungo la costa adriatica (partenza da Otranto). Entrambe le vie finiscono a Leuca e, non essendo interamente segnalate, richiedono una certa esperienza e un'attrezzatura adeguata (tra cui, fondamentale, il GPS). La Via jonica si estende per 162 chilometri da percorrere in dieci giornate di cammino da Taranto a Santa Maria di Leuca. La Via adriatica (Otranto – Leuca) richiede meno giorni di cammino e, come quella jonica, si svolge in alternanza tra costa ed entroterra.
L'Associazione Europea delle Vie Francigene l'ha così descritta: «talvolta impegnativa con continui dislivelli che si affacciano sul mare e rientrano in modo repentino verso l'interno, dove la natura si fa più selvaggia.
Questi tratturi si vivono uno a uno, camminandoci sopra e respirando il profumo di oliveti, aranci, melograni. Il sottofondo dei grilli accompagna ogni passo. Il mare è il *leitmotiv* del viaggio, lo si incontra a più riprese in ogni tappa. Il mare è straordinariamente bello, blu scintillante. Calette dove è possibile entrare in acqua e bagnarsi sono una continua tentazione alla quale difficilmente si riesce a resistere».
Si parte lasciando alle spalle il bellissimo mare di Otranto e si cammina lungo un impegnativo sentiero in terra rossa lungo la costa fino al faro di Punta Palascia, punto più a est della penisola (a 71 chilometri dalle coste dell'Albania). Il cammino continua alternando sentieri sterrati e spiagge rocciose e di sabbia fino al borgo di Porto Badisco. Quindi si prosegue per Santa Cesarea (con le sue acque termali salsobromoiodiche e sulfuree), il borgo medievale di Castro (nell'entroterra), l'insediamento di Marittima, la piscina naturale di Serra Marina, Gagliano del Capo e, infine, Leuca.

TERRASANTA: 18 SECOLI DI PELLEGRINAGGI

Già dal secondo secolo dopo la morte di Cristo, l'insegnamento degli apostoli, le testimonianze dei martiri e le storie di miracoli e conversioni suscitarono un crescente interesse verso Gesù e verso i luoghi nei quali era vissuto, aveva insegnato ed era stato ucciso e sepolto.

Così appare oggi Gerusalemme al pellegrino che arriva a piedi dal Monte degli Ulivi.

La storia dei pellegrinaggi in Terrasanta è sempre stata ricca di tribolazioni legate alla turbolenza dei popoli della regione. Già nel primo secolo dopo Cristo i romani avevano dovuto compiere una spietata repressione conclusa con la distruzione di Gerusalemme e del suo Tempio, da parte dell'imperatore Tito nell'anno 70.
Nonostante ciò la fede cristiana si era ormai diffusa un po' in tutto l'Impero e sempre più "gentili" (ovvero non ebrei) approdavano in Palestina, attratti dalle testimonianze della nuova fede. Su tutti, nel 327, il pellegrinaggio più importante e conosciuto fu quello dell'imperatrice Elena Augusta, (madre di Costantino) che durante il suo viaggio in Terrasanta non solo ritrovò i frammenti della vera Croce di Cristo, ma fece costruire le prime basiliche, tra le quali quella del santo Sepolcro a Gerusalemme e quella della Natività a Betlemme.
L'editto di Milano, promulgato nel 313 da suo figlio, aveva infatti contribuito a spalancare definitivamente le porte del pellegrinaggio verso i luoghi santi ai cristiani e non erano

pochi i pellegrini che terminavano i loro giorni nei romitaggi disseminati tra il Sinai e la Giudea, consacrandosi allo studio, alla preghiera e alla contemplazione. Chi tornava lasciava, invece, qualche scritto di testimonianza.
Il primo per rilevanza è stato l'*Itinerarium Burdigalense*, redatto da un anonimo pellegrino partito da Bordeaux e giunto a Gerusalemme nel 333 percorrendo la via Domitia, la via Postumia e i Balcani. Il primo *Itinerarium* dettagliato fu invece redatto, nel 381, dalla pellegrina Egeria ed è ricco di notazioni di ogni genere.
Anno dopo anno, i pellegrinaggi crebbero, al punto che papa Gregorio Magno, nel 600, fece costruire un Hospitium di grandi dimensioni a Gerusalemme per dare loro accoglienza. Inizialmente, neppure la conquista musulmana di Gerusalemme, nel 637, arrestò il flusso.
A quei tempi (e per tutto il Medioevo) gli itinerari che portavano in Terrasanta erano due: quello via terra, lungo i Balcani, e quello marittimo che, dalla nostra penisola, portava alle coste greche; si percorreva quindi la via Egnatia fino a Costantinopoli, e da qui, attraverso le odierne Turchia e Siria, si arrivava a Gerusalemme.
L'inospitalità dei popoli balcanici e il fatto di poter passare prima dalla tomba di Pietro, facevano prediligere alla maggior parte dei pellegrini la via marittima. I pericoli, comunque, non mancavano: la ferocia dei predoni e l'odio dei musulmani fecero sì che un numero ingente di cristiani, pur viaggiando in carovane, conoscesse depredazione e morte.

Le rotte della prima Crociata si sovrappongono con quelle dei pellegrinaggi.

DALLA PERSECUZIONE ALLA CONQUISTA

Nel 1077 i turchi Selgiuchidi espugnarono Gerusalemme ed estesero il proprio dominio fino alla Persia. Fu questa la scintilla che diede inizio al periodo che, impropriamente, è stato definito, in epoca moderna, "delle Crociate". La difficoltà e i pericoli di recarsi in Terrasanta spinsero i cristiani a unirsi in gruppi armati. Si trattava di popolani e di cavalieri della piccola nobiltà, che andarono a costituire una sorta di esercito spontaneo, scarso di mezzi economici e logistici, ma intenzionato a raggiungere i luoghi santi. "L'esercito dei pezzenti", come venne chiamato, indossava prevalentemente delle tuniche o dei sai, sui quali cucivano una croce di colore rosso, a indicare nel mar-

I simboli dei pellegrinaggi

Se il simbolo del pellegrinaggio a Santiago de Compostela era, ed è ancora oggi, la conchiglia, pochi ormai sanno che i simboli dei pellegrinaggi a Roma erano le medaglie di piombo con l'immagine dei Santi Pietro e Paolo o, più comunemente, le chiavi incrociate di San Pietro che si esponevano sul mantello, oppure anche la rappresentazione della Veronica su uno scapolare portato al collo.
I simboli del pellegrinaggio in Terra Santa, ormai persi nella memoria, erano invece: la croce di Gerusalemme e il ramo d'olivo o, più correttamente, la palma di Gerico. Da qui il nome "palmieri" attribuito ai pellegrini diretti a Gerusalemme, mentre "romei" e "jacobei" erano quelli diretti a Roma e a Santiago.

Il labirinto nel Duomo di Lucca, simbolo del cammino tortuoso del pellegrino.

Significato profondo

Il fascino del pellegrinaggio a Gerusalemme ce lo rende bene san Cassiano, monaco del IV secolo che scrive: «In senso storico Gerusalemme è la città giudaica e il popolo d'Israele; in senso allegorico è la Chiesa; in senso morale è l'anima del cristiano; in senso anagogico è il regno di Dio con gli uomini». In queste accezioni c'è tutto, compresa la speranza che muove il pellegrino verso la Gerusalemme celeste, preannunciata e riflessa nelle mille pietre che questi calpesta lungo le strade che portano alla Gerusalemme terrena, sfidando se stesso e tutte le imperfezioni della condizione umana, confidando totalmente nell'aiuto di Dio».

tirio l'unico ostacolo che avrebbe potuto impedire loro di raggiungere la meta.
Nel frattempo, papa Urbano II, nel concilio di Clermont del 1095, chiamava a raccolta gli uomini di valore, gli antichi cavalieri dell'Impero carolingio, per invitarli a difendere la Cristianità minacciata. In maniera quasi incredibile (o miracolosa, se si crede), nonostante lo squilibrio di mezzi, la fame e le malattie, la vittoria arrise proprio agli eserciti cristiani.
Il 6 giugno 1099 fu conquistata Betlemme e innalzato lo stendardo con la croce sulla Basilica della Natività. Il 7 giugno i cristiani raggiunsero Gerusalemme che venne espugnata il 15 luglio. Goffredo da Buglione ne divenne l'*Advocatus Sancti Sepulcri*: rifiutando il titolo di so-

Le rovine dell'antica Meghiddo, città strategica all'ingresso del passo che attraversa la catena del Monte Carmelo.

vrano per non profanare il luogo in cui il "Re dei Re" era stato torturato e coronato di spine.
Ebbe così inizio un secolo di relativa sicurezza, che portò centinaia di migliaia di pellegrini nell'Oltremare. Dalla sola Lombardia ne partirono, pochi anni dopo, oltre trentamila e lo stesso movimento di masse popolari si registrava in ogni parte della Cristianità.
Per garantirne l'incolumità, le cure e l'assistenza a questo popolo in movimento furono costituiti gli ordini monastico-cavallereschi come l'ordine degli Ospitalieri di San Giovanni di Gerusalemme, l'ordine del Santo Sepolcro, l'ordine dei cavalieri del Tempio e l'ordine dei cavalieri Teutonici. Questi ordini, che ritroviamo anche sulle strade che portano a Roma e a Santiago, gestivano ospitali, monasteri e case che, nella sola Gerusalemme, erano in grado di offrire ospitalità gratuita a oltre 3.000 pellegrini.

LA PERDITA DI GERUSALEMME

La conquista di Edessa, operata dalle truppe arabe nel 1144, vide papa Eugenio II chiamare nuovamente a raccolta i regnanti cristiani al fine di contenere l'avanzata dei Mori. Tuttavia, a causa di divisioni e di avventate strategie militari, la cosiddetta "seconda Crociata" si risolse con una rovinosa sconfitta.
Quando poi alla guida degli eserciti musulmani si pose il leggendario Saladino, si ebbe la svolta definitiva: questi sconfisse le truppe cristiane nella battaglia dei Corni di Hattin, preludio alla conquista araba di Gerusalemme, nel 1187.
Nel 1192 Riccardo Cuor di Leone tenne testa al Saladino, raggiungendo con lui un compromesso in virtù del quale Gerusalemme rimaneva musulmana riconoscendo però ai cristiani la libertà di accesso e di culto. Solo San Giovanni d'Acri venne riconquistata e divenne capitale di un Regno ormai ridotto a un esiguo territorio che comprendeva anche Tiro e Sidone.
I successivi tentativi, incoraggiati dai papi, di ridare ai cristiani la possibilità di recarsi

Goffredo di Buglione con le insegne del Regno di Gerusalemme.

senza pericolo nei luoghi santi, furono vani: interessi politici divergenti, scarsa motivazione religiosa e ingenti costi fecero sì che la Terrasanta rimanesse per sempre sotto il dominio arabo. Il solo Federico II ottenne, nel 1228, la restituzione di Gerusalemme, Betlemme e Nazaret, lasciando la spianata del Tempio e le moschee ai musulmani. Un accordo effimero tanto che, nel 1244, Gerusalemme venne conquistata nuovamente dal sultano al-Salih Ayyub, che fece uccidere

L'altare del Calvario, all'interno del Santo Sepolcro di Gerusalemme.

e cacciare tutti i cristiani. L'ultimo, disperato tentativo di riconquista venne condotto da san Luigi IX, re di Francia, con una spedizione alla quale partecipò anche san Francesco d'Assisi, ma che fu fermata dalla peste. Infine, i Mamelucchi espugnarono definitivamente San Giovanni d'Acri nel 1292.

LA TERRASANTA IN ITALIA

Anche il Cielo sembrò dare conferma della perdita definitiva dei luoghi santi, quando, poco prima della caduta di Acri, il 10 maggio 1291, la casa di Nazareth nella quale era vissuta la madre di Gesù, venne traslata dagli angeli a Tersatto e poi, nel 1296, a Loreto, nelle Marche, dando così la possibilità a tutti i pellegrini europei di venerarla evitando loro un viaggio ormai troppo pericoloso, se non ormai impossibile, fino alla Galilea.

Nel 1300, Bonifacio VIII proclamò il primo giubileo romano, occasione per la Cristianità tutta di riscoprire il senso del pellegrinaggio recandosi a Roma, dove si poteva venerare anche "la Veronica", il velo con impresso il volto di Cristo, per poi recarsi al santuario di Loreto. Nel 1578, infine, venne portata a Torino la Sacra Sindone, il sudario che aveva avvolto il corpo di Gesù. Ormai i luoghi santi si trovavano in Italia.

Nacquero anche gli *instar* e le *imitationes*, chiese erette a somiglianza di quelle dei luoghi santi, come la basilica di santa Croce in Gerusalemme e san Giovanni in Laterano a Roma, oppure le sette chiese di Bologna e tantissime altre.

Nel Quattrocento cominciò, invece, la realizzazione dei Sacri Monti, luoghi di pellegrinaggio che ricordavano nel

Così si presenta oggi l'antica San Giovanni d'Acri, ultima roccaforte cristiana in Terrasanta.

La riconquista dell'antica Tolemaide, poi divenuta San Giovanni d'Acri, da parte di re Baldovino, nel 1104.

paesaggio e nell'aspetto la Terrasanta, quali quello di Varallo, di Varese e di Oropa.
Lungo la Via Francigena le cattedrali si impreziosirono di labirinti: a Pavia, a Lucca, a Pontremoli, a Siena e in tanti altri luoghi, a simboleggiare il cammino tortuoso che conduce alla Gerusalemme nella quale trova pace il pellegrino. Pregare e meditare all'interno dei grandi labirinti equivaleva a compiere il pellegrinaggio ormai impossibile a Gerusalemme.
Pellegrinaggio che, tuttavia, non si arrestò mai del tutto, neppure dopo la fine del regno cristiano di Gerusalemme: divenne sempre più "elitario", riservato a pochi viaggiatori privilegiati.
Dal 1948, parte della Palestina è passata sotto il controllo del nuovo stato ebraico che ha occupato anche Gerusalemme, nel 1967, il che non ha migliorato le condizioni dei cristiani ma ha consentito (tra una guerra e l'altra) la ripresa di un flusso "turistico" che può avere anche aspetti religiosi.
Negli ultimi vent'anni, infine, dopo la riscoperta del Cammino di Santiago e della Via Francigena, sembra stia rinascendo forte anche il desiderio di recarsi a piedi in Terrasanta. Essendo, allora come oggi, pericoloso e complesso attraversare i Balcani e la Turchia, la maggior parte dei nuovi "palmieri" (come si definiscono i pellegrini verso Gerusalemme) comincia il cammino a San Giovanni d'Acri o a Nazareth, in Israele (come vedremo nelle pagine seguenti), mentre sono stati riscoperti e rivalutati (come abbiamo illustrato nelle schede precedenti) anche i cammini che, nell'Italia meridionale, conducevano ai porti d'imbarco.

I frati della Custodia

Recarsi in Terra Santa significa, per i cristiani, toccare con mano i luoghi in cui il "Verbo fatto uomo" è entrato nell'esperienza umana, ma anche mostrare concreta solidarietà ai cristiani di quella regione. Presenti da otto secoli in quell'angolo di mondo, i frati minori francescani della Custodia vivono in Terra Santa custodendo, studiando e rendendo accoglienti i luoghi dell'origine della fede cristiana e fanno la loro parte nella promozione dei pellegrinaggi tramite l'apposito Ufficio che ha sede presso la Delegazione di Roma, in via Francesco Berni, 6. La Custodia di Terra Santa mette anche a disposizione dei pellegrini le strutture dei francescani in Terrasanta, chiamate "Casa Nova", che si trovano a Gerusalemme, Betlemme, Nazareth, Ein Karem, Monte Tabor e Tiberiade.

MODERNI PELLEGRINI SULLE ORME DI CRISTO

Chi ha a disposizione almeno un paio di settimane, può intraprendere un cammino che ripercorre quasi tutte le tappe della vita di Gesù, toccando la Galilea, la Samaria e la valle del Giordano, per poi giungere in Giudea e a Gerusalemme: la città del Santo Sepolcro.

Il tragitto descritto in queste pagine, con partenza da Acri e arrivo a Gerusalemme.

Oggi sono diversi gli itinerari proposti ai pellegrini per raggiungere, anche a piedi, la città santa; si può decidere in base al tempo che si ha a disposizione, quali e quanti luoghi visitare ma le vie percorribili, stante l'impossibilità di ottenere dei visti che consentano di attraversare il Libano, la Siria o la Giordania per poi rientrare in Israele, si snodano tutte all'interno dello stato ebraico.
Quello che vi proponiamo è un itinerario che parte da San Giovanni d'Acri, antico bastione della Cristianità, ultima capitale del Regno latino o di Gerusalemme.
Vi si giunge in treno o in autobus dall'aeroporto di Tel Aviv, oggi punto di partenza obbligatorio per tutti. Acri, passata sotto il dominio dei musulmani nel 638, venne riconquistata nel 1104 da re Baldovino grazie all'aiuto delle flotte genovesi e pisane, diventando il porto più importante della Terrasanta. Da allora ricominciarono i pellegrinaggi fino al 1187 quando il Saladino conquistò la città, che

Pellegrini in marcia sui sentieri collinari della Samaria.

divenne poi famosa per il lungo assedio del 1189-91 da parte dei Crociati che, alla fine, l'espugnarono nuovamente, facendone il più importante baluardo cristiano in Terrasanta e ultima città a ricadere in mano musulmana, nel 1291. I cavalieri di San Giovanni, che la difesero in quest'ultimo periodo, le dettero il nome del loro ordine.
È con questi retaggi storici che possiamo iniziare il nostro cammino verso Gerusalemme.

DA ACRI A NAZARETH

Non vi sono sentieri segnati, ma con l'aiuto delle tracce GPS (qui davvero indispensabili) ci si può orientare con una certa facilità, essendo il territorio poco esteso e senza rilievi montuosi di particolare importanza. Procedendo verso Est, costeggiando le alture del Golan, si incontrano diversi piccoli villaggi, il più importante dei quali è Rameh, nei quali la presenza cristiana è ancora significativa.
Un'altra giornata di cammino ci conduce nei pressi del lago di Tiberiade, a Corazim. Al posto dell'antico villaggio vi è un esteso insediamento archeologico. Gesù vi operò numerosi miracoli e guarigioni, senza che i suoi abitanti si convertissero, ricevendo così la maledizione del figlio di Dio. Lo sdegno comprese anche la vicina Betsaida, riportata alla luce dagli archeologi nel 2017, patria degli apostoli Pietro, Andrea e Filippo.
Da San Giovanni d'Acri ci si può muovere anche verso sud-est, raggiungendo I'billin dove, nel cuore del villaggio, vi è la casa natale di suor Maria del Crocefisso, la prima santa palestinese canonizzata da san Giovanni Paolo II nel 1983.
Attraversando il Zippori National Park si giunge poi a Sefforis, villaggio natale di san Gioacchino e di sant'Anna, nel quale sarebbe nata la Vergine Maria; 7 km più a Sud vi è Nazareth, un minuscolo e sconosciuto villaggio duemila anni fa, oggi diventato la più grande città araba di Israele, nel quale la giovane Maria ricevette l'annuncio dall'arcangelo Gabriele e Gesù vi trascorse l'infanzia e la giovinezza.
Nella basilica dell'Annunciazione, nata sui resti della chiesa fatta edificare da sant'Elena e di quella crociata successiva, fanno tappa tutti i pellegrini diretti a Gerusalemme.

DA CANA AL MONTE TABOR

Da Nazareth si giunge a Cana, il villaggio nel quale Gesù ha operato il primo miracolo. Da qui si può imboccare il percorso segnato come "Jesus Trail", che ci porterà fino a Cafarnao. La strada ci conduce presto sull'altura dei Corni di Hattin, dove il 4 luglio 1187 le truppe crociate guidate dal re di Gerusalemme, Guido di Lusignano, subirono una cocente sconfitta per mano del Saladino: i cristiani versarono fino all'ultima goccia di sangue prima che il sultano riuscisse a impadronirsi del padiglione reale contenente la reliquia della Vera Croce.
In cima ai Corni appare alla vista il mare di Galilea, che si raggiunge scendendo per un bellissimo *wadi*, che attraversa Arbel, sulle cui scogliere sono visibili i resti di un'antica fortezza. Si costeggia Migdal, il

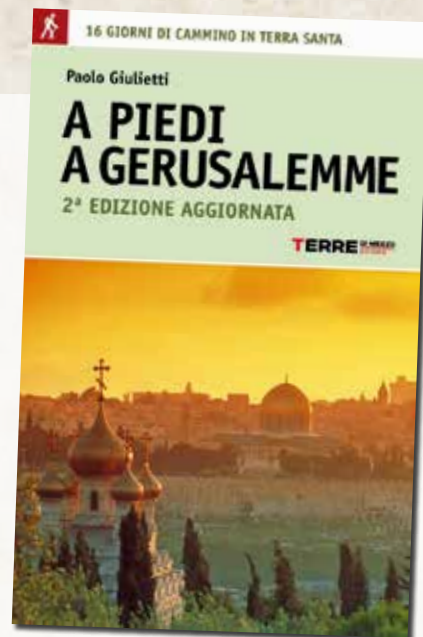
La basilica della Trasfigurazione, sul Monte Tabor.

villaggio nel quale sarebbe nata Maria Maddalena, per giungere a Taghba. In questa località due chiese poste sulle rive del lago ricordano due momenti tra i più importanti della predicazione di Gesù: la moltiplicazione dei pani e dei pesci e l'istituzione della Chiesa, con la scelta di Pietro quale primo pontefice.
Dalle sponde del lago, lungo le quali la presenza di Gesù sembra sfidare il tempo, il pellegrino sale verso la breve ma ripida collina sovrastante, laddove il Maestro radunò i discepoli e le folle per declamare il discorso della montagna, o delle beatitudini. La vista si perde oltre il lago, ricordandoci la nostra meta che ci attende nel cuore della Giudea. Si scende quindi a Ovest per raggiungere Cafarnao. In questo villaggio è cominciata, di fatto, la vita pubblica di Gesù, che ha avuto inizio dopo l'arresto di Giovanni Battista. Anche qui l'abitato è sostituito da un grande sito archeologico nel quale spicca la casa di Pietro, nella quale visse a lungo anche Gesù.
Da Cafarnao, a pochi chilometri dal confine siriano, si torna verso sud-est costeggiando nuovamente il lago. Si giunge così a Tiberiade, un tempo la più grande città della Galilea. Sul tratto di lago sul quale si affaccia la chiesa crociata dedicata a san Pietro, Gesù camminò sulle acque. Da Tiberiade, valicando un paio di colline, si raggiungono le pendici del monte Tabor.
Alto solo 586 metri, sembra una cima imponente. Dalla vetta, dove sorge il santuario della Trasfigurazione, il panorama è splendido e abbraccia tutta la Samaria e la valle del Giordano. Qui Gesù, chiamati con sé tre apostoli (Pietro, Giacomo, Giovanni) e si trasfigurò al cospetto di Mosè e di Elia. Discesi dal monte si attraversa la pianura di Esdrelon, nella quale troviamo il villaggio di Naim, nel quale il Signore risuscitò il figlio della vedova e, subito dopo aver attraversato Afula, giungiamo a Meghiddo. Quasi sul confine con la Samaria, questa località è il luogo dell'Armageddon, della terribile battaglia tra le forze del male e le milizie celesti, annunciata nell'Apocalisse, dove l'Anticristo verrà sconfitto.

OGNI TAPPA UNA STORIA

Proseguendo verso Sud un check-point israeliano ci introduce in Samaria e raggiungiamo subito Jenin. Tipica città palestinese nella quale, nel 2002, vennero uccisi centinaia di abitanti.
La strada ci porta poi a Burkin, villaggio nel quale Gesù risanò dieci lebbrosi e nel quale si erge la chiesa di san Giorgio, una delle più antiche al mondo.
Proseguendo il cammino lungo le agrodolci colline di Samaria,

Una guida e un ospitale

La Confraternita di San Giacomo (confraternitadisanjacopo.it), che si occupa da circa quarant'anni della promozione e dell'accoglienza dei pellegrini sul Cammino di Santiago e da oltre venti di quella sulla via Francigena e sulle vie romee, dal 2016 ha deciso di occuparsi anche del pellegrinaggio a piedi a Gerusalemme. Prima ha voluto conoscere le varie vie che portano a Gerusalemme. Per questo ha realizzato una guida, a cura di mons. Paolo Giulietti, vescovo di Lucca ("A Piedi a Gerusalemme", edizioni Terre di Mezzo, 2012). La guida descrive le 15 tappe del Cammino, molto simili a quelle che indichiamo in queste pagine, da Acri a Gerusalemmee, con cartine, luoghi dove dormire e informazioni. Inoltre, la Confraternita ha ritenuto maturi i tempi per iniziare ad accogliere i pellegrini che giungono a piedi al Santo Sepolcro. I criteri sono quelli usati negli *hospitales* gestiti sul Cammino di Santiago e sulla via Francigena, ovvero: accoglienza cristiana praticata da membri della Confraternita in forma volontaria, con donativo libero. A Gerusalemme l'Ospitale dei Santi Chiara e Giacomo è presso il Monastere Sainte Claire, Hanack Albeck 3 (a 20 minuti a piedi dalla porta di Giaffa in direzione Betlemme). Accoglie solo pellegrini a piedi e ha 12 posti letto. Contemporaneamente la Confraternita continua la promozione dei pellegrinaggi in Italia e in Europa per spingere sempre più persone a intraprendere questa forma devozionale di grande beneficio spirituale per chi la compie.

arriviamo alla sua antica capitale, Sebaste, della quale rimane oggi solo un importante sito archeologico, contenente i resti di una grandiosa basilica in onore di Giovanni il Battista.
Valicando altre due colline si scende a Flavia Neapolis, ovvero Nablus, fondata dall'Imperatore Tito accanto all'antico villaggio di Sichem, edificato da Abramo. In questi paraggi avvenne anche l'incontro tra Gesù e la donna samaritana, riportato in uno dei brani più belli del Vangelo.
Accanto a Nablus e a Sichem si innalza il Garizim, la montagna sacra della Samaria, in cima alla quale sorgeva un tempio simile a quello di Gerusalemme.
Proseguendo verso Sud-Est si incontra Silo, diventato oggi un altro prezioso sito archeologico, presso il quale dimorò per tre secoli l'Arca dell'Alleanza, fino a quando i Filistei se ne impa-

L'orto del Getsemani, poco fuori la città vecchia di Gerusalemme, sul Monte degli Ulivi: qui iniziò la Passione di Cristo.

L'attraverso di un guado è l'occasione per darsi una mano tra pellegrini.

dronirono. A Silo visse Samuele, profeta e ultimo giudice in Israele. Si arriva quindi a Taibeh, l'antica Efraim, nella quale Gesù rimase per quaranta giorni prima di far ritorno a Gerusalemme per l'ultima volta. È l'unico villaggio totalmente cristiano di tutta la Palestina e ha un fascino tutto particolare, sia per la sua collocazione geografica, sia per la fiera determinazione dei suoi abitanti, decisi a non tradire la propria identità.

Gerusalemme è ormai visibile in lontananza e, per raggiungerla, si può proseguire verso Sud, scollinando varie volte per arrivare all'ultimo check-point, oppure si può attraversare la valle di Giuda, nella quale il Cristo, subito dopo il battesimo nel Giordano, digiunò quaranta giorni e venne tentato per tre volte da Satana. Attraversato il deserto, popolato oggi solo da sporadici pastori, si giunge alla fortezza di Erode, posta sul monte che domina la vallata di Gerico. Un ripido sentiero conduce al Monastero delle Tentazioni, costruito nella roccia, laddove gli eremiti vivevano in piccole grotte a strapiombo sulla valle. Al termine di una lunga discesa giungiamo a Gerico, forse la città più antica

Altri cammini da Nazareth

Un altro dei modi di vivere l'esperienza in Terrasanta è quello di seguire il cosiddetto "Sientiero del Discepolo" che da Nazaret porta a Gerusalemme in 11 tappe, attraversando anche i Territori palestinesi, tra controlli dei militari israeliani e muri di separazione. Il cammino, non tracciato, ma di cui esiste una Guida, segue anch'esso le orme di Gesù e dei suoi discepoli verso Gerusalemme, attraversando alcune località di cui si parla anche nell'articolo, quali: il Monte della Trasfigurazione, Nain, i villaggi della Samaria, Sichem, Gerico, Efraim e Betania. Un altro percorso, definito "Trekking biblico" collega sempre Nazaret a Cafarnao e, da qui, a Betlemme (via Gerusalemme) in 11 tappe (*www.trekkingbiblico.com*).
Infine segnaliamo, anche il "Jesus Trail" (citato nell'articolo), 65 chilometri da Nazareth al Monte delle beatitudini di cui si trovano le mappe GPS sul sito: *https://jesustrail.com*.

e la più bassa del mondo, con i suoi 12.000 anni di storia ed essendo situata a 240 metri sotto il livello del mare. Quella che visitiamo oggi è la Gerico moderna, mentre di quella antica, le cui possenti mura crollarono al suono delle tube dell'esercito di Giosuè, rimane qualche traccia all'inizio del wadi Kelt. Distrutta varie volte, la città conserva il sicomoro sul quale il piccolo Zaccheo si arrampicò per vedere Gesù in mezzo alla folla.

Costeggiando il fiume Kelt si giunge al bellissimo monastero interamente scolpito nella roccia di san Giorgio Kobiza. La salita procede portandoci alla locanda del buon Samaritano, oggi un piccolo museo in ricordo della famosa parabola. Il monte degli Ulivi ormai si annuncia in lontananza, ma prima bisogna attraversare Betania, dove si può visitare la casa nella quale fu resuscitato Lazzaro.

Ecco finalmente l'umile ingresso del cuore della Cristianità: il Santo Sepolcro.

FINALMENTE A GERUSALEMME

Passato l'ennesimo check-point, si sale a Betfage, dove Marta andò incontro a Gesù annunciandogli la morte di Lazzaro e dove cominciò il corteo trionfale nel quale Gesù, in groppa a un asinello, entrò a Gerusalemme.

Sul monte degli Ulivi si ammira finalmente la città santa nel suo splendore. Si visitano le chiese del Pater Noster, dove ci venne insegnata questa preghiera, e quella dell'Ascensione, posta nel luogo in cui Gesù si congedò dagli apostoli. Da qui si discende passando per la chiesa del Dominus Flevit, a ricordo del luogo in cui Egli pianse per la sorte di Gerusalemme.

Al termine della discesa ecco l'orto del Getsemani, nel quale venne arrestato, tradito da Giuda. Di fianco vi è la chiesa che ricorda l'Assunzione di Maria in cielo.

Infine, rimangono solo da superare le mura delle città antica, attraversando una delle sue tante porte e finalmente si giunge alla basilica del Santo Sepolcro, in cui troviamo il Calvario e l'Anastasis, la Rotonda nella quale è stato sepolto Gesù.

In questa enorme chiesa circolare, in cui tutto muove alla contemplazione e all'adorazione, termina il nostro pellegrinaggio; ma forse ne comincia un altro, molto più impegnativo, come ci ricorda san Bernardo: «Il nostro progresso non consiste nel presumere di essere arrivati, ma nel tendere continuamente alla meta».

Momento di raccoglimento e di preghiera sul Monte degli Ulivi.

RETE SENTIERISTICA: L'EUROPA A PIEDI

Se avete voglia e tempo di camminare vi attendono 55.000 chilometri di sentieri a lunga percorrenza, tracciati e curati dalla European Ramblers' Association, lungo tutte le direttrici del nostro Continente; alcuni di questi, ovviamente, attraversano anche l'Italia.

Un sentiero, per essere definitio "europeo" deve attraversare almeno tre nazioni.

Come abbiamo visto, sin dall'Alto medioevo, l'intero continente europeo è stato attraversato da una fitta rete di sentieri dedicati a viandanti e pellegrini. Parte di quelle vie di comunicazione un tempo percorse a piedi, nell'era moderna sono finite nell'oblio, coperte di asfalto, "riconquistate" dalla natura oppure cancellate da qualche opera urbanistica. Negli ultimi decenni assistiamo, invece, a un'inaspettata rinascita.

Nell'era delle tecnologie diffuse, delle tele-comunicazioni pervasive e dell'alta velocità, in Europa cresce la voglia di camminare, di rallentare, di vivere "a passo lento". Così, cammini antichissimi vengono riscoperti, valorizzati e consegnati ai viandanti del nuovo millennio.

A livello europeo, il cambiamento è iniziato addirittura in piena Guerra Fredda, nel clima di una Europa ancora divisa dalla Cortina di ferro. Negli anni Sessanta, infatti, furono ideati i 12 "Sentieri europei di lunghissima percorrenza" che avrebbero attraversato in lungo e in largo l'intero continente. I tracciati si appoggiavano su vecchi cammini e sentieri, riportandoli in vita e interconnettendoli tra loro per costruire una rete di migliaia di chilometri percorribili a piedi.

Il 2 luglio 1972, il fondatore dell'European Ramblers Association (Federazione Europea Escursionismo), Georg Fahrbac, presentò a Costanza il progetto dei primi due itinerari europei: il n°1 e il n°5. Non immaginava che di lì a qualche anno la sua idea avrebbe avuto un enorme successo. I Sentieri europei di lunga percorrenza, riconoscibili per la sigla "E" che ne precede il numero, divennero presto una realtà spettacolare che, attraverso parchi naturali, aree protette, siti di rilevanza culturale e storica e grandi o piccole città unisce l'Europa con una ragnatela escursionistica lunga decine di migliaia di chilometri.

La ragnatela dei Sentieri europei a lunga percorrenza.

Anche se diversi sentieri devono essere ancora portati a compimento, la Rete sentieristica europea è giunta a realizzare una dozzina di straordinari percorsi, alcuni dei quali interessano, come ovvio, anche l'Italia: in particolare, quelli che sono definiti con le sigle: E1, E5, E7, oltre all'E10 e all'E12 ancora incompleti.

Un sentiero, per essere definito "europeo" deve attraversare almeno tre nazioni nel suo sviluppo e deve avere il riconoscimento della Federazione Europea Escursionismo.

La Federazione è stata fondata nel 1969 e, oggi, comprende 58 federazioni in rappresentanza di 32 nazioni europee con circa 3.500.000 tesserati. Per l'Italia c'è la FIE (Federazione Italiana Escursionismo).

L'European Ramblers Association si prende cura dei sentieri tracciati e segnalati che, con le loro varianti, coprono uno sviluppo complessivo di oltre 55.000 chilometri. Come detto, i 12 percorsi della Rete sentieristica non sono stati ancora tutti completati, presentando inevitabili discontinuità nei loro lunghissimi itinerari, ma vale la pena di conoscerne il tracciato.

Italia in lungo e in largo

Quanti sono, attualmente, i Sentieri europei che coinvolgono l'Italia? Sulla carta sono cinque: E1, E5, E7, E10, E12. In realtà, di questi solo i primi tre sono pressoché completi (li descriviamo dettagliatamente nelle schede delle pagine seguenti). L'E10, del quali mancano tratti in Italia, attualmente prende il via da Nizza assieme all'E2 e raggiunge l'Italia, per attraversarne il settentrione in direzione ovest-est (incrociando l'E1 e l'E7 e, in futuro, l'E12). Per ora raggiunge Bolzano, incrocia l'E5, passa per la Val Pusteria e giunge in Austria. È ancora tutta da scrivere, invece, la storia dell'E12 "Anello del Mediterraneo": il progetto, molto ambizioso, prevede la percorrenza dell'intero perimetro del Mare Nostrum lungo le coste dei 21 Paesi che si bagnano nelle sue acque. Il tratto italiano sarà lunghissimo (tutta la linea di costa d'Italia, ovvero circa 7.500 chilometri). Attualmente è realizzato solo in minima parte. In Italia, in particolare, è percorribile per diversi chilometri solo in Campania, nel Cilento.

Indicazioni sul Sentiero E4 tra Bulgaria e Grecia.

Paese che vai Frecce che trovi

Sul territorio europeo non esiste una segnaletica unificata ma è suddivisa in undici gruppi (a loro volta distinti in due macro blocchi). Il logo ufficiale dei Sentieri europei è costituito dalla bandiera europea con all'interno la sigla "E" con il numero del sentiero; oltre a questa indicazione, in Italia, su molti percorsi vengono poste delle targhe o dei segnali con i colori rosso/bianco/rosso e, al loro interno, la sigla del Sentiero europeo attraversato.

Segnaletica ufficiale del Sentiero europeo E7 in Lessinia, in provincia di Verona.

Sul Sentiero E5 in Val Passiria (BZ).

I MAGNIFICI 12

Il sentiero E1 è lungo circa 4.900 chilometri, va da Capo Nord a Capo Passero, in Sicilia, attraversa Norvegia, Svezia, Danimarca, Germania, Svizzera e Italia.
L'E2, di 4.850 chilometri, per ora realizzato solo da Stranraer (Scozia) a Nizza (Francia), attraversa Scozia, Inghilterra, Paesi Bassi, Belgio, Lussemburgo, Francia.
L'E3, di 6.950 chilometri, è realizzato da Santiago de Compostela (Spagna) a Orodea (Romania), attraverso Spagna, Francia, Belgio, Lussemburgo, Germania, Repubblica Ceca, Polonia, Slovacchia, Ungheria e Romania.
L'E4, di 10.450 chilometri da Tarifa (Spagna) a Cipro, attraverso Spagna, Francia, Svizzera, Germania, Austria, Ungheria, Bulgaria, Grecia e... Cipro.
L'E5 misura 3.200 chilometri ed è realizzato da Pointe du Raz (Francia) fino a Verona (Italia), attraverso Francia, Svizzera, Germania, Austria e, naturalmente, Italia.
L'E6, di 5.200 chilometri, parte da Norrtälje (Svezia) e arriva a Capodistria, in Istria, attraverso Svezia, Danimarca, Germania, Austria e Slovenia.
L'E7: 4.330 chilometri, è realizzato da Monfortinho (Portogallo) fino a Nagylak (Ungheria) e attraversa Portogallo, Spagna, Andorra, Francia, Italia, Slovenia e Ungheria.
L'E8, di 4.390 chilometri, parte da Dursey Head (Irlanda) fino a Beskiden (Polonia) attraverso Irlanda, Inghilterra, Paesi Bassi, Germania, Austria, Slovacchia e Polonia.
L'E9: 5.000 chilometri, da Hendaye (Francia) fino a Braniewo (Polonia), attraversa Francia, Inghilterra, Belgio, Paesi Bassi, Germania e Polonia.
L'E10, di 2.880 chilometri, inizia a Rügen (Germania) e finisce a Ulldecona (Spagna), attraversa Germania, Repubblica Ceca, Austria, Italia, Francia e Spagna.
L'E11, di 2.070, realizzato da L'Aia (Paesi Bassi) fino Masuria (Polonia), attraversa Paesi Bassi, Germania, Polonia.
Infine, l'E12 è un sentiero realizzato solo in poche tratte ma, una volta completo, raggiungerà la lunghezza di 1.200 chilometri collegando le coste di Spagna, Francia e Italia fino a proseguire, in futuro, lungo tutto il bacino del Mediterraneo.

Percorso italiano

Parte terminale del lunghissimo sentiero che rappresenta l'Unione Europea e che mette in collegamento il Nord Europa con l'area centrale del Mediterraneo, il tratto italiano del Sentiero E1 si sviluppa per centinaia di chilometri attraversando la Penisola fino a Capo Passero.

Targa posta nel 2018 a Portopalo di Capo Passero, dove termina il Sentiero E1.

Il sentiero dei pellegrini

Uno dei sentieri italiani incrociati dall'E1 è l'affascinante Sentiero dei Pellegrini che si trova in Campania. Fin dal 1300, a piedi scalzi e appesantiti da oggetti votivi come le "cente" (ceri infissi in una base di legno a forma di barca o di torre), uomini e donne salivano in processione al Santuario della Madonna del Sacro Monte di Novi Velia. Posto sulla cima del Gelbison, a 1.705 metri di altezza, è l'edificio religioso più alto d'Italia. Il cammino è solo di una manciata di chilometri da percorrere in una giornata con circa 1.000 metri di dislivello caratterizzati da un panorama straordinario che si protende sul Cilento, sul Vallo di Diano, sul Golfo di Salerno, fino al promontorio di Palinuro, alla Divina Costa e alle isole di Ischia e Capri.

Della rete dei lunghissimi sentieri europei, itinerari che permettono di varcare a piedi confini e vecchie frontiere, fa parte il tracciato E1 che attraversa Norvegia, Svezia, Danimarca, Germania, Svizzera e Italia: da Capo Nord a Capo Passero. Il suo sviluppo complessivo è impressionante: 6.000 chilometri, dei quali oltre 4.000 già segnati e percorribili.
Inaugurato nell'ormai lontano 2 luglio 1972 a Costanza, insieme al Sentiero europeo E5, interconnetteva percorsi già esistenti e ne promuoveva di nuovi ed è nato con lo scopo di rappresentare proprio l'intera Unione Europea nel suo complesso.
Le regioni italiane attraversate dall'E1 sono dieci, anche se l'itinerario presenta diversi tratti incompleti. Del resto, fino al 2009, finiva appena a Castelluccio di Norcia, in Umbria. Da allora, ai primi 700 chilometri se ne sono aggiunti molti altri, rendendo possibile iniziare il cammino a Porto Ceresio, sul lago di Lugano, e finirlo - come detto - a Capo Passero, in Sicilia. Il lunghissimo tratto italiano dell'E1 è curato dalla FIE (Federazione Italiana Escursionismo) con il concorso di associazioni affiliate, enti locali e aziende.
Proprio la FIE, sul suo sito ufficiale, descrive sinteticamente questo sentiero: «il tratto italiano attraversa dapprima il Parco del Ticino, quindi raggiunge gli Appennini risalendo la Valle Scrivia. Raggiunta l'Alta Via dei Monti Liguri, una volta il sentiero E1 proseguiva verso Ovest per raggiungere, attraverso il Monte Penello, il quartiere genovese di Pegli, dove terminava. Questo tratto, oggi, è diventata una variante del tracciato principale, poiché, con l'inaugurazione ufficiale del Sentiero Italia, la via prosegue verso la Toscana, seguendo l'Alta Via dei Monti Liguri dai Piani di Praglia al Passo dei Due Santi, dove si immette sul tracciato della Grande Escursione Appenninica (GEA) per proseguire lungo la cresta appenninica umbro-marchigiana, attraversando prima le Marche e poi l'Umbria, la Calabria e la Sicilia. Tratti parziali sono stati attivati nel Lazio, tra Corvaro (Rieti) e Cappadocia (L'Aquila) e in Abruzzo e Molise tra la stessa Cappadocia e Scapoli (Isernia), attraverso la Marsica. Recentemente è stato attivato il corridoio molisano/campano che unisce Scapoli a Petina, in provincia di Salerno».
I lavori di completamento dell'E1 in Italia proseguono anno dopo anno. Le ultime tratte completate sono state quelle della Valle del Salto nella provincia di Rieti; del già citato corridoio tra Molise e Campania (con la pulizia e segnalazione di oltre 500 chilometri di sentiero primario - più 130 chilometri di bretelle - nel tratto tra Scapoli in provincia di Isernia, e Petina in provincia di Salerno); del primo pezzo del terminale siciliano.

02 E5: dalla Bretagna alla Serenissima

Percorso italiano

Un tratto davvero spettacolare che comincia nell'Alto Adige più profondo e finisce all'Arena di Verona, anfiteatro della musica italiana per eccellenza e porta della Serenissima. L'E5 ha infatti l'obiettivo, non ancora ultimato, di raggiungere Venezia e la sua laguna.

Il Sentiero E5, dalla costa dell'Atlantico in Bretagna passando da Svizzera, Germania e Austria raggiunge l'Italia e termina a Venezia, secondo il progetto originario. Attualmente, però, il tratto da Verona e Venezia non è ancora definito, per cui il sentiero si conclude proprio nel cuore della città di Romeo e Giulietta per un totale di 3.200 chilometri complessivi. Dell'intero itinerario, la parte più percorsa è quella che dal Lago di Costanza arriva fino all'ultima tappa scaligera: 600 chilometri che richiedono, mediamente, a un buon camminatore, circa 20 giorni di cammino. Questo tratto, inaugurato proprio a Costanza il 2 luglio 1972, fu definito da Hans Schmidt e realizzato dalla Federazione Europea Escursionisti interconnettendo sentieri già esistenti.

Il tratto alpino attraversa anche zone rocciose con alte cime: ciò nonostante, ed è una delle sue caratteristiche, non richiede alcuna esperienza di scalata. Lungo l'itinerario, inoltre, non mancano diverse possibilità di riparo e pernottamento, prevalentemente nei tipici rifugi alpini. In Italia, l'E5 entra nella storia, in quanto diverse tappe si snodano lungo i camminamenti della Grande Guerra e permettono di toccare con mano il coraggio, l'intraprendenza e la genialità del soldato italiano. Alcune opere di ingegneria militare italiana lasciano, ancora oggi, letteralmente a bocca aperta. I camminamenti e le postazioni di montagna, fanno rivivere il sacrificio degli Alpini capaci di combattere e vincere la guerra a più alta quota mai combattuta.

Le tappe ufficiali del Sentiero europeo E5 sono 19, con inizio in Alto Adige: da Passo del Rombo a San Leonardo in Passiria, da San Leonardo in Passiria al Rifugio Punta Cervina, dal Rifugio Punta Cervina a San Genesio Atesino, da San Genesio Atesino a Bolzano, da Bolzano a Nova Ponente, da Nova Ponente a Cembra, da Cembra a Palù del Fersina, da Palù del Fersina a Vetriolo Terme, da Vetriolo Terme a Levico Terme, da Levico Terme a Forte Cherle, da Forte Cherle a Folgaria, da Folgaria al Rifugio Vincenzo Lancia (Pasubio), dal Rifugio Lancia (Pasubio) al Rifugio Achille Papa (Pasubio), dal Rifugio Achille Papa (Pasubio) al Pian delle Fugazze, dal pian delle Fugazze al Rifugio Antonio Giuriolo (Passo di Campogrosso), da Capogrosso a Giazza, da Giazza a Val Borago, da Val Borago a Verona.

Le 52 gallerie

Il Sentiero E5 attraversa anche il Monte Pasubio (uno dei punti strategici più contesi della Prima Guerra). Dal Rifugio Papa scende seguendo il tracciato militare detto "strada degli Eroi", ma un'alternativa suggestiva è, invece, quella di percorrrere il sentiero detto "delle 52 gallerie" che porta al rifugio Xomo. Scopriremo così una delle più incredibili opere realizzate dai soldati italiani nel 1916 che crearono un autentico capolavoro di ingegneria militare: una strada per mettere in comunicazione l'altopiano e le postazioni in vetta, lunga 6 chilometri e mezzo, interamente scavata nella roccia, con un dislivello di 800 metri e affacci su impressionanti strapiombi. Oltre un terzo del suo sviluppo è all'interno, appunto, di 52 tunnel scavati a mano e ancora perfettamente agibili.

Percorso italiano

Il tratto italiano del Sentiero E7 unisce le estreme frontiere occidentali e orientali del nostro Paese, da Ventimiglia al Monte Matajur al confine scloveno, riprendendo su scala nazionale, quello che l'E7 rappresenta a livello continentale: una grande direttrice Ovest-Est.

Un canale di attraversamento europeo dal punto più occidentale a quello più orientale del Continente, una via lunghissima che dalle acque dell'Oceano Atlantico finisce in quelle del Mar Nero attraversando: Portogallo, Spagna, Andorra, Francia, Monaco, Italia, Slovenia, Croazia, Ungheria e Romania. Questo è il Sentiero europeo E7 con i suoi oltre 4.300 chilometri.

Il tracciato ha origine nella città di Valverde, sull'isola di Hierro, nell'arcipelago delle Canarie. Si sviluppa su cinque isole e riprende il suo cammino a Lisbona, capitale del Portogallo. Attraversa poi le distese centrali della Spagna, lambendo Madrid, si addentra tra i Pirenei, entrando nel piccolo Stato di Andorra. In Francia inizia il tratto di costa mediterranea fino a Montecarlo e alla Costa Azzurra. Si entra quindi in Italia nei pressi di Ventimiglia e se ne esce vicino a Caporetto. Si prosegue, poi, per Lubiana, in Slovenia; si entra in Croazia, si attraversa l'Ungheria e si termina il cammino nel porto della città di Costanza, in Romania.

La FIE così descrive il tratto italiano: «lasciata Ventimiglia, il sentiero piega a Est sull'Alta Via dei Monti Liguri, percorrendola sino al Passo della Scoffera dove si immette sulla Vialonga n.1. Raggiunge Piacenza attraversando il Parco dell'Antola e la Valle del fiume Trebbia. Seguendo gli argini del Po arriva al Parco dell'Adda e, seguendo lo sviluppo di questo fiume da Sud a Nord, arriva alle terre alte del bergamasco e del bresciano; scendendo successivamente verso il Lago di Garda. Sulla sponda lombarda del Lago di Garda, il sentiero si interrompe e riprende a Malcesine, sul versante veneto, dove risale le pendici del Monte Baldo. Qui si divide in due tronchi, quello trentino e quello veronese. Quest'ultimo scende in Val d'Adige, risale i Monti Lessini in località Fosse e s'incammina tra i pascoli della Lessinia lungo i cordoni fino al Gruppo del Carega. La variante trentina, invece, raggiunge Ala in fondo alla Val d'Adige, risale la valle, e infine si ricongiunge con il tratto veronese presso il Passo Pertica.

Il sentiero, dopo la riunificazione delle due varianti, prosegue nel vicentino sulle creste del Monte Ortigara, a precipizio sulla Valsugana. Attraversato il fiume Brenta, il sentiero risale per stradine e tracciati militari fino al Monte Grappa e poi scende verso Alano di Piave per risalire le Prealpi trevigiane-bellunesi dalla cittadina di Segusino. Cavalcando parte del grande tracciato territoriale TV1 in direzione del lago di Santa Croce e quindi della Sella del Fadalto, punta verso la foresta del Cansiglio passando sul Monte Pizzoc. Poi ridiscende verso Vittorio Veneto per toccare le grotte del Caglieron e per riprendere quota, passando per la Crosetta, e attraversare parte del Friuli Venezia Giulia in direzione del Monte Matajur».

Le Termopili italiane

Tra i numerosi luoghi di guerra che il Sentiero E7 tocca nel suo tratto italiano, compare anche il Monte Grappa (con il suo Sacrario). Nel novembre 1917, dopo l'arretramento del nostro esercito in seguito alla sfondamento del fronte a Caporetto, il Grappa divenne la cerniera del fronte tra l'Altipiano d'Asiago e la nuova linea difensiva creatasi sul Piave. Qui si svolsero battaglie di inaudita violenza per la conquista delle cime Asolone, Pertica, Prassolan, Salarolo. Se l'esercito austro-ungarico avesse conquistato il Grappa, avrebbe avuto via libera, ma i soldati italiani non arretrarono, sacrificandosi per fermare il nemico: le cime intorno al Grappa divennero così le "Termopili d'Italia".

UN CONTINENTE IN MARCIA

C'è chi la chiama "mobilità dolce", chi parla di "slow feet" oppure di "itinerari di senso" e chi, ancora oggi, si mette in marcia per compiere un pellegrinaggio; fatto sta che, in Europa, sono milioni gli amanti dei Cammini che si moltiplicano ormai in ogni nazione.

L'avventura di avviarsi a piedi lungo i sentieri di tutta Europa regala emozioni impagabili.

Gli odierni grandi Cammini europei ricalcano in gran parte le antiche vie di pellegrinaggio verso luoghi sacri che non sono solo le tre grandi città sante (Roma, Gerusalemme e Santiago) ma sono anche i molti Santuari e le Basiliche che custodiscono reliquie o raccontano di miracoli.
Il continente europeo, tuttavia, ha sempre avuto anche un'anima commerciale per cui le vie di comunicazione non erano solo quelle rivolte agli uomini di Fede, molte strade nacquero per facilitare soprattutto i commerci, gli scambi tra comunità, le relazioni sociopolitiche, oppure per il transito degli eserciti in guerra. Queste vie hanno visto, poi, l'asfalto o il ferro, coprire e, spesso, cancellare gli antichi sentieri.
Eppure, oggi, in ogni angolo d'Europa ci si vuole riappropriare di un modo antico e saggio

La Via della seta

Se c'è qualcuno che può dedicare una vita intera avviandosi a piedi alla scoperta del mondo lungo sentieri e cammini, ecco che, finalmente, può trovare chilometri per le sue suole.
Sta nascendo, infatti, il progetto "la Via della seta" - rete di antiche rotte commerciali diffuse in tutta l'Asia - che inizia in Europa e termina in Cina. Nel 2014, l'UNESCO l'ha inserita nel Patrimonio Mondiale dell'Umanità ed ora è diventata un grande progetto internazionale. Il percorso originario si sviluppava per più di 8.000 chilometri tra itinerari terrestri, marittimi e fluviali. L'Organizzazione Mondiale del Turismo presso le Nazioni Unite (UNWTO) ha avviato un importante programma di rinascita di questo itinerario ed è sorto così il progetto "Silk Road". Partenza da Roma, cuore dell'Impero e della Civiltà, arrivo a X'ian, l'antica Chang'an capitale di dieci dinastie della storia cinese: sempre rigorosamente a piedi ma consci dell'impegno che una tale esperienza può richiedere.

di muoversi e di visitare i luoghi così, insieme alla riscoperta della tradizione e del bello, cresce la voglia di percorrere la vita passo dopo passo, senza nevrosi.
È un modo inedito di addentrarsi nel "vecchio continente" e di viverlo senza sottostare alla tirannia del tempo. Ovunque, quindi, è un fiorire di associazioni, di iniziative locali e nazionali che si impegnano a ripristinare, segnalae e conservare in buono stato migliaia di chilometri di sentieri europei.

LA MOBILITÀ DOLCE

Camminare per sentieri non vuole essere un'attività puramente ricreativa, turistica o sportiva: la mobilità dolce si basa, innanzitutto, su un cambiamento culturale indirizzando la mente a processi più lenti e consapevoli, in equilibrio con ambiente, identità, tradizione, interessi del territorio. L'Europa è, indubbiamente, al centro della rinascita mondiale di questo fenomeno avendo, come sempre, alle spalle una lunga storia che si può far risalire al Wandervogel (letteralmente "uccello vagabondo") un movimento giovanile tedesco antimoderno e di riscoperta della natura, molto popolare nei primi decenni del '900.
Caratteristica ricorrente e peculiare dei cammini in Europa è l'attraversamento di un continente che alterna aree sovrappopolate, cariche di scorie del progresso, ad aree ancora selvatiche, dominate dalla natura incontaminata; oppure alterna città antichissime a paesaggi agresti a fitta, ordinata e gradevole (ma scomoda) coltivazione. Insom-

Segnaletica di sentieri nella Repubblica Ceca.

Il cammino di San Martino

Per chi si mette in cammino consapevolmente non esistono limiti, né barriere. Questo cammino europeo, lungo, impegnativo ma sorprendente lo dimostra. È possibile visitare l'intero continente a piedi mettendosi sulle tracce lasciate da San Martino di Tours. Il grande Cammino di San Martino è stato il primo a unire l'Europa dell'Est con quella dell'Ovest: da Szombathely (Ungheria) a Candes-Saint-Martin in Touraine (Francia), attraverso l'Italia e la Slovenia. Nel 2005, per decisione del Consiglio d'Europa, questo percorso di circa 2.500 chilometri è stato dichiarato "itinerario culturale europeo" grazie anche alla vasta popolarità di cui gode il Santo in tutto il Continente.
Caratteristica dell'attuale Via di San Martino è la sua "ramificazione", condizione posta nel riconoscimento europeo al fine di favorire una maggiore interconnessione tra le nazioni: così, al tratto originario si sono aggiunti quelli in Belgio, Olanda e nelle terre intorno ai Pirenei.

ma, i sentieri europei sono unici al mondo, perché in spazi relativamente brevi (anche meno di 100 chilometri) concentrano scenari naturali, urbani, storici, paesaggistici molto diversi.

PERCORSI IMPERDIBILI IN TUTTA EUROPA

L'offerta, poi, oltre che ampia nel numero è estremamente variegata nella tipologia: ogni camminatore europeo può trovare l'itinerario che meglio si adatta alle sue esigenze.
Tra i cammini dominati dagli scenari più suggestivi vanno citati i sentieri finlandesi, come il Canyon di Kevo (65 chilometri nella Lapponia settentrionale che si addentrano nel paesaggio selvatico della tundra). Oppure il Tracciato dell'Orso (75 chilometri nel Parco Nazionale del Oulanka, tra fiumi impetuosi, laghi calmi, alti abeti e umide betulle).
Non sono da meno alcuni itinerari tedeschi come l'Anello del Cervo Rosso, con i suoi 140 chilometri immersi nella Foresta nera, nel sud-ovest della Germania, tra immensi abeti e terreni con un'altezza media di 700 metri sopra il livello del mare. Per non parlare, poi, dei magnifici itinerari alpini (dalla Francia alla Svizzera, dall'Italia all'Austria).
Spettacolare è, indubbiamente, il Grande Randonnè 20, lungo

Walk leaders: formare accompagnatori

Poter accompagnare, guidare e aiutare gli escursionisti lungo le migliaia di chilometri della Rete sentieristica europea richiede preparazione. La Federazione Europea Escursionismo ha così avviato un protocollo per la formazione dei suoi accompagnatori escursionistici. Il programma "Walk Leaders" certifica i corsi per accompagnatori che si tengono in Italia (FIE), Francia (FFRandonnée e Club Vosgien) e Germania (varie organizzazioni), secondo le linee guida dettate dall'European Ramblers Association. Una nota della FIE precisa che Walk Leader è un programma di certificazione con adesione volontaria voluto per attestare la corrispondenza della formazione locale a standard minimi dettati dalla ERA. Chiaramente l'adesione al programma e la relativa attestazione sono un riconoscimento alla buona preparazione degli accompagnatori a cui ci si può rivolgere per... seguire la retta via. Per ulteriori approfondimenti, rimandiamo alla lettura della rivista online: sentierieuropei.it e del sito della FIE: fieitalia.com.

Dai campi di grano al mare: i paesaggi che si possono incontrare lungo i cammini europei sono sempre incantevoli.

la spina dorsale della Corsica; uno dei sentieri più impegnativi d'Europa di 180 chilometri da dividere in 15 tappe.

Non da meno è il Cammino del Parco Nazionale del Durmitor in Montenegro (qui il fiume Tara forma il secondo canyon più grande al mondo, tra bellissimi laghi e fitte foreste di pini).

Indicazione di pellegrinaggi europei in Germania.

CAMMINARE NEL CUORE DELLA STORIA

Tra i cammini storici, oltre a quelli già approfonditi in altre pagine, non può essere dimenticato il Cammino di Sant'Olav, in Norvegia, vera alternativa nordica a quelli romei e giacobei: un fascio di vie che conducono a Trondheim (l'antica Nidaros, che ospita le spoglie di Saint Olav, re degli Scandinavi morto nel 1030 e proclamato santo l'anno seguente), il cui percorso principale (Il "Gudbrandsdalen path" rigorosamente indicato con segnavia e cippi in pietra) si sviluppa in 32 tappe, per 640 chilometri da Oslo a Trondheim. Da percorrere necessariamente in estate, è caratterizzato dalle proverbiali ospitalità e organizzazione scandinave: lungo il percorso sorgono, infatti, ben 50 ostelli.

Sempre tra i cammini storici, va segnalato il Cammino Polacco: 105 chilometri tra il Monte Parkowa, le cittadine di Głuchołazy e Nysa e la Via Regia a Skorogoszcz. Il Cammino incrocia la Via delle Streghe e la Via della Fortezza (che raggiunge il complesso di fortificazioni del XVIII secolo della Fortezza Nysa).

Per i più avventurosi c'è, invece, la Via Dinarica: una rete di vecchi sentieri di transumanza, fra tracce di guerre e vecchie rotte commerciali nel cuore dei Balcani. I chilometri sono davvero tanti, circa 1.900, tutti tra alte cime, faggeti, laghetti di montagna, valli strette e selvagge, ma permettono un collegamento a piedi tra paesi spesso ostili: Slovenia, Croazia, Serbia, Bosnia-Erzegovina, Montenegro, Albania e Macedonia.

RISCOPRIRE L'ITALIA A PASSO LENTO

Tutto il nostro Paese è attraversato da sentieri, vie verdi, cammini e tracce di mobilità sostenibile a misura d'uomo; 46 di questi sono stati scelti dal Ministero dei Beni culturali perché particolarmente ben segnalati e attrezzati: noi vi proponiamo i 20 più suggestivi ed emozionanti.

Solo l'Italia è capace di offrire la possibilità di muoversi tra grandi città d'arte e centinaia di piccoli borghi antichi; di poter scegliere percorsi che si inerpicano sulle montagne, scivolano lungo dolci colline, attraversano vigne e fertili pianure per poi arrivare a perdersi negli oltre 7.000 chilometri di coste bagnate dal mare e benedette dal sole.
Eppure, come accade molto spesso qui da noi, la conservazione e la sopravvivenza stessa del grande patrimonio di sentieri e percorsi naturali che collega queste meraviglie è spesso garantita esclusivamente dal lavoro e dal sacrificio di appassionati, volontari, associazioni di escursionisti o di pellegrini.
Negli ultimi anni, però, qualche cosa ha iniziato a cambiare sull'onda della nuova "moda" del turismo lento, sostenibile, a misura d'uomo che ha con-

I requisiti ministeriali per il riconoscimento ufficiale di un Cammino sono ben undici.

tagiato milioni di europei che si sono letteralmente "messi in marcia" alla riscoperta di una dimensione più tradizionale della fruizione del territorio. Così, anche le istituzioni locali e nazionali hanno incominciato a muoversi avviando un iter di censimento, studio e valorizzazione dei cammini italiani.
Il Ministero per i Beni e le Attività culturali (MiBAC) si è fatto capofila di un progetto integrato che muove da una precisa e attenta mappatura di questi itinerari: si tratta del progetto "Cammini d'Italia" che ha fin qui riconosciuto e accreditato 46 percorsi (ma il numero, come vedremo, è in costante crescita) sparsi lungo tutto lo stivale *(www.turismo.beniculturali.it/home-cammini-ditalia)*.
Punto di forza e strumento fondamentale di questo progetto è l'Atlante digitale dei Cammini, una vera e propria mappa inteattiva dei principali itinerari.

SELEZIONE DI QUALITÀ

Per entrare a far parte dell'Atlante, ed essere quindi riconosciuti dal Ministero, i cammini devono soddisfare ben 11 requisiti fondamentali: percorso fisico lineare e fruibile, presenza di segnaletica orizzontale e/o verticale per ogni tappa, percorso fruibile in sicurezza, percentuale di strade asfaltate non superiore al 40%, tappe dotate di tutti i servizi di supporto al camminatore, descrizione online sul sito internet di riferimento di ogni tappa, servizi di alloggio e ristorazione entro 5 chilometri dal cammino, presenza di un "organo di governo" del cammino stesso, garanzia di vigilanza e di manutenzione del percorso, georeferenziazione del percorso, sito internet del cammino costantemente aggiornato.
Dato che il riconoscimento ministeriale avviene esclusivamente se tutti i requisiti vengono soddisfatti, moltissimi percorsi sono attualmente ancora in "attesa di autorizzazione".
Di fatto, Regioni e Provincie autonome (gli Enti che il Ministero riconosce per promuovere le candidature) hanno fin'ora indicato ben 116 cammini da sottoporre al vaglio del Comitato ministeriale di controllo. Di essi, come detto, per ora solo 46 sono riconosciuti. Tra essi, noi abbiamo scelto i 20 più significativi e interessanti da proporvi nelle schede che seguono. Sul sito del Ministero, invece, potrete trovare la lista completa dei cammini riconosciuti e di quelli, per ora, esclusi.

COSA SONO I POI?

L'Atlante dei Cammini d'Italia nasce, dunque, per dotare il nostro Paese di una vera rete

L'Atlante digitale

La versione aggiornata dell'Atlante dei Cammini d'Italia sul sito del Ministero dei Beni culturali, presenta una fitta rete di percorsi e itinerari di mobilità lenta in tutta la Penisola.
La volontà è quella di dotare il sistema Paese di una vera e propria infrastruttura di vie verdi, sentieri e cammini che il Ministero definisce così: «itinerari culturali di particolare rilievo europeo e/o nazionale, percorribili a piedi o con altre forme di mobilità dolce sostenibile, e che rappresentano una modalità di fruizione del patrimonio naturale e culturale diffuso, nonché una occasione di valorizzazione degli attrattori naturali, culturali e dei territori interessati». L'Atlante dei Cammini italiani permette, dunque, per la prima volta, di avere una visione d'insieme delle opportunità presenti in tutto il Paese permettendo di visualizzare anche le connessioni tra percorsi oltre alle possibilità offerte da più di 500 "punti di interesse" tra snodi, borghi, grotte naturali, siti Unesco, ferrovie storiche e porte d'accesso, contraddistinti da appositi "marker" colorati.

Si cammina per borghi

In un certo senso, la mobilità lenta italiana è caratterizzata proprio dall'andar per borghi. I percorsi a piedi tracciati nel nostro Paese servivano (e servono ancora oggi) a mettere in comunicazione: piccoli insediamenti e paesi con i Comuni. Nasce per questo "Borghi – Viaggio Italiano" una iniziativa che valorizza 1000 borghi individuati come luoghi di turismo lento, semplicità e qualità della vita. Il progetto, promosso da 18 Regioni italiane nel contesto di una direttiva ministeriale, nasce per far emergere l'Italia dei piccoli paesi e offrire al viandante, italiano o straniero, un'alternativa alle grandi città d'arte. I 1000 borghi sono raggruppati in quattro differenti tipologie (Borghi d'Italia, Borghi storici marinari, Località dei Paesaggi d'Autore e Borghi delle Terre Malatestiane e del Montefeltro) e sono interessati da iniziative ed eventi volti a creare attenzione mediatica e attrazione informata.

L'Italia è il Paese dei borghi medioevali e delle grandi città d'arte come Orvieto: raggiungerli e scoprirli a piedi è sicuramente più emozionante e suggestivo.

di mobilità lenta attraverso una infrastruttura di vie verdi sicure e ben servite. Nel progetto ministeriale, questa ragnatela di cammini - incrociandosi - dà vita ai cosiddetti POI: Punti di Intersezione, comunemente chiamati "snodi", veri e propri *hub* di ingresso al patrimonio culturale del Belpaese fruito attraverso una scelta di turismo consapevole e sostenibile.
Questi Punti di Interesse offrono al viaggiatore uno spaccato d'Italia inedito, affiancandosi all'offerta turistica tradizionale. Ci si muove così tra località di prestigio, borghi antichi, siti Unesco e capitali della Cultura che rappresentano, al tempo stesso, punto di arrivo e di partenza per le grandi escursioni a piedi che s'intendono compiere.

MARKER TRICOLORI

Questi POI sono tutti indicati, con diversi colori, sull'Atlante digitale. Queste indicazioni permettono, per la prima volta, di avere una visione di insieme, individuando le opportunità presenti in tutto il Paese e consentendo, soprattutto, di comprendere le connessioni tra i percorsi e le modalità di percorribilità dei territori attraversati.
Il segno (marker) rosso individua come Punti di Interesse:

- località dell'Anno dei Borghi
- eventi dell'Anno del Cibo
- capitali italiane della cultura o candidate a diventarlo
- cimiteri storici monumentali
- città delle grotte
- siti Eden e Unesco.

Via Appia e Francigena Sud

La Via Appia conserva ancora tratti che offrono l'emozione di camminare sulle antiche vie consolari dell'Impero romano.

Tra gli itinerari non ancora ammessi nell'elenco ufficiale di Cammini d'Italia, due sono stati considerati di particolare interesse dal Ministero: la Via Appia e la Via Francigena Sud. Per questi cammini sono stati stanziati fondi consistenti al fine di facilitare e velocizzare l'adeguamento ai criteri. Come specifica il sito del Ministero, «gli interventi per la Via Appia saranno incentrati nell'individuazione esatta del tracciato e nella realizzazione di opere sul percorso per aumentarne la fruibilità. Quelli relativi alla Via Francigena riguarderanno entrambi i tratti: sia la parte settentrionale - riconosciuta dal Consiglio Europeo come Itinerario culturale e che va, come sappiamo, dal Gran San Bernardo a Roma - sia quella meridionale da Roma a Brindisi (scheda a pag. 53). Le Regioni del Nord interessate sono già impegnate a individuare opportuni interventi per rendere qualitativamente omogenea sia la continuità del tracciato che l'unitarietà di immagine e servizi, oltre che a promuoverne maggiormente l'immagine su scala internazionale. La priorità per la parte Sud, invece, è la realizzazione in breve tempo di una definizione univoca del tracciato principale (con relative varianti) e l'individuazione degli opportuni edifici vincolati lungo il tracciato dove situare i servizi».

Il marker verde individua i Punti di Intersezione di:

- Cammini d'Italia
- Vie del Giubileo
- Binari senza tempo
- ciclovie turistiche

Il marker bianco (grigio) individua, infine, i Punti di Ingresso al Sistema nazionale dei trasporti, affiancando così la mobilità tradizionale a quella lenta.
"Cammini d'Italia" punta così a diventare il punto di riferimento, unico nel panorama europeo, degli itinerari culturali di particolare rilievo percorribili a piedi o con altre forme di mobilità dolce (bici, cavallo), potendo così fruire di un patrimonio naturale e culturale diffuso e di un'occasione unica per conoscere le attrazioni naturali, culturali, storiche e sociali della nostra bella Italia.

In marcia da Assisi sulla Via di Francesco.

La Via degli Abati viene comunemente considerata una variante alla Francigena. Il percorso si sviluppa seguendo la direttrice nord-sud che unisce Pavia a Pontremoli, cittadina adagiata sui versanti appenninici che discendono al mar Tirreno, in un fazzoletto di terra compreso tra Liguria, Emilia e Toscana. Qui, effettivamente, la Via sfocia nella Francigena, permettendo così a chi l'ha percorsa per secoli di dirigersi verso Roma, cuore della cristianità.

La Via degli Abati conserva un fascino unico, un fascino che traspare già dal modo in cui veniva chiamata in passato: "Francigena di montagna". La ragione è che, oltre alla Francigena "classica" - quella che dal passo della Cisa (Monte Bardone) consentiva di raggiungere, disegnando un ampio arco, le città della pianura (Fidenza, Piacenza, Pavia) - esisteva un altro percorso, più antico, che passava appunto attraverso i monti. Praticato sin dal VII secolo come tragitto più breve da Pavia a Lucca, transitando per Bobbio, Bardi, Borgovalditaro e infine Pontremoli, la Francigena di montagna era seguita in particolare dai pellegrini provenienti dalla Francia e dalle Isole britanniche che passavano dall'abbazia di Bobbio per venerare le spoglie di San Colombano, grande abate irlandese. Era anche la strada seguita dai monaci di Bobbio che si dirigevano a Roma presso il pontefice, da cui l'abbazia direttamente dipendeva. Nel ricordo proprio di questi ultimi, il cammino oggi prende il nome di Via degli Abati.

Il tracciato, lungo all'incirca 190 km e più impegnativo della Via Francigena classica e si snoda per sentieri, mulattiere, carrarecce attraversando valli e crinali per un dislivello complessivo di oltre 6.000 metri.

La Via degli Abati verso Sud, attraversa inizialmente un territorio caratterizzato dal paesaggio della pianura e delle prime colline da Pavia a Broni. Successivamente, morbide alture accompagnano l'escursionista lungo il tratto che giunge fino a Pometo-Caminata. Nella seconda parte della via, l'itinerario sale in quota da Caminata verso il crinale del Penice, per poi scendere in Val Trebbia, a Bobbio, e da lì proseguire, sempre con lunghi tratti in quota, verso Bardi. Infine, da Borgo Val di Taro, un ultimo tratto in salita valica definitivamente la dorsale appenninica, dando spazio alla discesa verso Pontremoli. Lungo la via degli Abati i tratti su strade asfaltate sono la minima parte e si trovano concentrati esclusivamente nei pressi dei centri abitati più importanti. Il percorso, a lunghi tratti impegnativo, viene considerato percorribile mediamente in 35 ore di cammino.

Il Ponte Gobbo alle porte di Bobbio.

Percorso

Un cammino antico che inizia dalla capitale del regno longobardo, Pavia, per discendere fino a Pontremoli dopo essersi inerpicato sulle montagne tra Liguria e Toscana. Un tempo era considerata una buona alternativa per proseguire verso il cuore della cristianità e prendeva il nome di Francigena di montagna.

Il Castello di Bardi.

Il monastero di San Colombano

Alla morte di San Colombano, il monastero accrebbe la sua influenza religiosa, culturale e sociale fino al punto di essere considerato una sorta di Montecassino dell'Italia settentrionale. Edificato a Bobbio proprio dal Santo nel 614, il monastero godette di una solida fama dovuta principalmente alla sua biblioteca: nel 982, il catalogo arrivava a comprendere oltre 700 codici, tra cui alcuni dei manoscritti più antichi della letteratura latina esistenti al mondo. Il monastero, che inizialmente ricalcava il modello dei monasteri irlandesi - costituiti da capanne in legno, raccolte intorno ad una chiesa - fu ampliato intorno al XI secolo. L'ampliamento servì ad accogliere il gran numero di pellegrini, provenienti da tutta Europa, che sceglievano la Francigena di montagna per rendere omaggio al Santo.

Percorso

"Di qui passò Francesco..." riscopriamo i luoghi della memoria francescana lungo un cammino nato proprio seguendo le orme del Santo patrono d'Italia, dalle propaggini meridionali della Toscana fino al settentrione laziale, attraversando interamente le terre umbre.

La credenziale francescana

In Italia, la Credenziale (il documento che sostituisce la lettera che i pellegrini un tempo ricevevano da un esponente della Chiesa come attestazione della volontà di compiere un cammino) è distribuita dalla Confraternita di San Jacopo di Compostela che ha sede a Perugia. Anche se la Credenziale ha il valore di un "passaporto del pellegrino", per il Cammino di Francesco non è necessaria per accedere alle accoglienze. Ciò nonostante, la Credenziale Francescana è un segno distintivo, una traccia, un ricordo da conservare gelosamente. Come scrivono gli Amici del Cammino, «è anche un modo per far conoscere il Cammino sul territorio che attraversa, rendendo noto a parrocchie, conventi, comuni, enti locali che le "persone con il grosso zaino" che rifiutano di prendere treni e corriere, che camminano anche sotto la pioggia e preferiscono i sentieri alle "comode" strade asfaltate, non sono dei soggetti un po' matti amanti dei disagi ma sono persone con un intento, un'idea in testa, un'aspirazione, una Ricerca».

Un cammino impegnativo, a tratti pesante, ma non proibitivo. Un modo per ripercorrere, passo dopo passo, i sentieri di san Francesco. Nel cuore d'Italia, dal Santuario della Verna (ultime propaggini della Toscana), il Cammino di Francesco percorre la catena appenninica toccando i luoghi della memoria francescana attraverso l'Umbria, terminando a Poggio Bustone, al Convento di San Giacomo.

La solitudine delle colline toscane e umbre è uno degli aspetti più attraenti del cammino. Pur sviluppandosi quasi interamente lungo sentieri ben segnati, questo percorso è piuttosto pesante: la montagna è sempre presente, domina con i suoi continui dislivelli, costringe le gambe a un costante e duro (ma mai proibitivo) lavoro. Un'altra difficoltà è data dalla lunghezza di alcune tappe, a causa della mancanza di luoghi di sosta intermedi.

Complessivamente, le tappe sono 18 e i chilometri di cammino 360: i tempi di percorrenza stimati vanno da 4 a 10 ore per singola tappa. Le principali città umbre - ad eccezione di Perugia che rimane più defilata - sono tutte toccate dal percorso (da Città di Castello a Gubbio, da Assisi a Spello, da Trevi a Spoleto), un motivo in più per percorrere a piedi un itinerario tra arte, storia, cultura e fede.

Da diversi anni è disponibile anche una guida che ha avuto numerose ristampe, anche in inglese e tedesco (edizioni Terre di Mezzo), che risulta di grande utilità durante il cammino poiché, rispetto ad altre vie, quella di Francesco non sempre è ben indicata: per non perdersi è, dunque, bene avere la mappa a portata di mano! Il percorso è parzialmente segnato con dei "Tau gialli" su alberi e rocce, e frecce a terra. La corce a Tau, d'altronde, è la "firma" di San Francesco mentre il colore giallo è riconosciuto dai pellegrini di tutto il mondo come quello dei pellegrinaggi. Diverse interpretazioni dell'Apocalisse di San Giovanni identificano il Tau come il sesto sigillo impresso sulla fronte dei Servi di Dio e nell'interpretazione di Ubertino da Casale e di San Bernardino da Siena, l'angelo del sesto sigillo sarebbe lo stesso Francesco. Al tempo di Francesco, il Tau era considerato un segno che guariva dalla peste e lo si portava indosso come protezione. Per san Francesco, che lo adottò come firma, rappresentava comuqnue la Croce di Cristo.

Dal 2006, l'Associazione degli Amici del Cammino ha iniziato anche a consigliare l'uso della Credenziale e, da allora a oggi, l'associazione ha già consegnato ben 11.000 credenziali, anche se, ovviamente, il numero di viandanti che ha percorso questa Via è stato sicuramente molto maggiore.

03 CON LE ALI AI PIEDI: il cammino dell'Arcangelo

Tradizioni, storie antiche e un pizzico di leggenda: da questi ingredienti nasce l'idea di tracciare un cammino "con le ali ai piedi". Secondo la tradizione, nel 490 d.C. l'Arcangelo Michele apparve in una grotta sul monte Gargano, nell'attuale Puglia settentrionale. Da allora, quel luogo è diventato meta di pellegrinaggio. Per secoli è stata destinazione importantissima sul cammino verso la Terra Santa. La vita stessa di san Francesco ha avuto più volte a che fare con la figura dell'Arcangelo Michele, a partire dalla sua stessa nascita: si narra, infatti, che la madre di Francesco riuscì a rimanere incinta solo in seguito a un pellegrinaggio a Monte Sant'Angelo.
Sulle orme di quegli antichi pellegrini, è nato questo cammino: una traccia nel Centro-sud Italia che da Poggio Bustone, parte settentrionale del Lazio, attraversa una bella fetta di Abruzzo, Molise e Capitanata, la parte nord della Puglia. Luoghi magnifici, città d'arte e di storia, natura ancora incontaminata e strade poco battute; genti di montagna accoglienti, memoria dei pellegrinaggi che seguivano la transumanza con riti che univano culti precristiani al culto misterioso e longobardo del principe degli Angeli.
Sono 511 chilometri di cammino, 25 tappe complessive e il percorso è estremamente vario con le tappe che si differenziano tra loro anche notevolmente. Si attraversano a piedi i confini di quattro regioni (Lazio, Abruzzo, Molise, Puglia) e non mancano neppure gli attraversamenti di centri urbani importanti (come, per esempio, L'Aquila).
Fin dal principio, a Poggio Bustone, la presenza dell'Arcangelo Michele è forte: il Santuario di San Giacomo ospita, infatti, una piccola cappella dedicata a san Michele e i pellegrini possono qui chiedere la benedizione prima di mettersi in marcia.
Ogni tappa è una sorpresa, un'alternanza di paesaggi, un crescendo di emozioni che culmina nella tappa finale: che è un po' il riassunto di quelle precedenti, perché ha inizio su strada ma gode di una seconda parte immersa in una natura splendida e solitaria. Quando si arriva a Monte Sant'Angelo (dove non manca l'ufficio dei pellegrini con un timbro di quelli che non si dimenticano facilmente con impresso l'Arcangelo guerriero a spada sguainata), si scende con il passo pellegrino e lo zaino sulle spalle lungo gli 86 gradini, suddivisi in cinque rampe, che conducono alla grotta... è l'arrivo degli arrivi, immersi nel ventre della Terra.

Monte Sant'Angelo.

Percorso

Una natura ricca e poco trafficata, ma anche la continua scoperta di meravigliosi paesi, piccoli e grandi centri abitati e ancora: valli, altipiani e colline. Tutto questo è concentrato in un cammino nato nel segno dell'Arcangelo Michele.

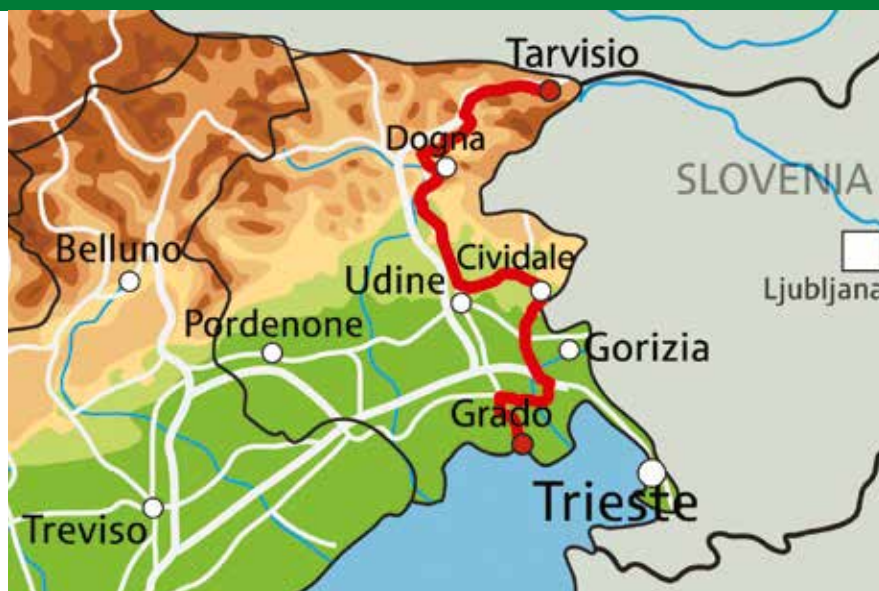
Adotta il cammino!

"Con le ali ai piedi" è un cammino molto lungo, difficile da indicare e da mantenere.
Così, negli anni, il gruppo di volontari che va segnando il Cammino con i suoi simboli caratteristici (il Tau e le frecce gialle come quelle di San Francesco), ha lanciato una campagna intelligente: "Adotta una tappa". Si è chiesto ad altri volontari di prendersi cura di una tappa del Cammino, impegnandosi a percorrere il proprio tratto di competenza almeno una volta all'anno con tanto di vernice gialla. Come ha scritto Angela, ideatrice di questo cammino, bisogna provare per capire «come è bello "firmare" il Cammino con la firma di Francesco! Come è bello camminare pensando agli altri guardando il percorso: ogni albero, ogni sasso, ogni bivio con gli occhi di chi vuole favorire l'andare di chi passerà dopo».

Percorso

Uno dei luoghi più suggestivi dell'estremo Nordest italiano, il Santuario del monte Lussari, diventa la meta finale di un cammino suggestivo che unisce il mare ai monti. Da Aquileia, sede dell'antico patriarcato, il percorso si snoda lungo affascinanti terre di confine.

Il santuario del monte

Secondo un'antica tradizione, nell'anno 1360 un pastorello smarrì le proprie pecore sul monte Lussari. Nel cercarle, trovò una statuetta della Madonna nascosta in un cespuglio. La prese, la portò a valle e la consegnò al parroco di Camporosso. La mattina seguente, però, la statuetta venne ritrovata ancora una volta sul Lussari, attorniata da pecorelle inginocchiate. L'episodio si ripeté una terza volta. Il Patriarca di Aquileia, informato di quanto stava accadendo, ordinò allora che si costruisse una cappella nel luogo esatto dei continui ritrovamenti. Nasceva così quello che successivamente sarebbe diventato il vero e proprio Santuario del monte Lussari. Durante le guerre mondiali, il Santuario fu chiuso: nella Grande Guerra si ritrovò proprio lungo la linea del fronte (e fu colpito anche da una bomba), nel secondo conflitto fu considerato in una zona a rischio e in questi periodi la Madonnina del Santuario fu portata a valle e messa al sicuro.

Se è vero che tutte le strade conducono a Roma, e che, spesso, i cammini fanno lo stesso, l'Iter Aquileiense rappresenta una caratteristica eccezione. Perché ben tre cammini distinti conducono a un'unica meta nelle Alpi Giulie. Tre cammini di confine, tre percorsi che si snodano da terra austriaca, slovena e italiana per convergere sul Santuario del monte Lussari (Tarvisio).

Il cammino italiano, noto anche come Via Celeste, inizia ad Aquileia, sede dell'antico patriarcato bizantino. Il percorso si snoda quindi dal mare ai monti, con andamento sud-nord, lungo tutto il Friuli a non molta distanza dall'attuale confine sloveno.

Inizialmente pianeggiante (con l'attraversamento delle colline del Collio), si inerpica poi gradualmente dalle prealpi sino alle Alpi Giulie.

Il Santuario del monte Lussari, un luogo decisamente suggestivo, incastonato come una pietra di rara bellezza tra le cime delle Alpi Orientali a 1.760 metri di altitudine, fa da punto di unione per i fedeli di tre etnie: slavi, italiani e tedeschi. Già nel XVI secolo era meta di pellegrinaggi di questi popoli, divenendo presto un luogo di incontro e confronto tra diverse culture. Il simbolo del cammino è un pesce ricavato dal mosaico che costituisce il pavimento della basilica di Aquileia. La denominazione "Via Celeste" deriva, invece, dal fatto che conduce a un importante luogo di devozione mariana e il celeste è, appunto, il colore della Madonna.

Anche la scelta di Aquileia come luogo di inizio del cammino italiano è significativa perché questa è la città dove è stato annunciato per la prima volta il Vangelo e da cui sono partiti i missionari per diffondere l'annuncio cristiano in Europa centrale. Per la Slovenia si è scelto Brezje, presso Kranj, importante luogo di culto della Madre di Dio; mentre in Austria la scelta è caduta su Maria Saal, presso Klagenfurt, splendida cattedrale mariana, datata intorno all'VIII secolo, importante per la storia della Carinzia e per l'identità culturale e religiosa mitteleuropea.

Il cammino italiano si articola in dieci tappe che attraversano Cormòns, Castelmonte, Cividale del Friuli, il Gran Monte e le valli di Resia e Dogna. In totale, si tratta di 210 chilometri che si snodano tra cittadine, abbazie, colline, montagne, scenari incontaminati e secolari foreste (come la foresta di Tarvisio). Una via mai proibitiva, che si percorre quasi interamente su strade sterrate e sentieri di montagna.

Una delle particolarità di questo Cammino, poi, è la sosta in rifugi alpini. È disponibile anche qui la credenziale del Cammino Celeste, un documento che si può ritirare ad Aquileia e che serve ad attestare che si sta percorrendo il percorso, tappa dopo tappa, con spirito da pellegrini e che permette di dormire in strutture che sono normalmente chiuse ai turisti, disponibili invece a chi affronta questa Via a piedi.

05 CAMMINO DI AGOSTINO: un fiore mistico

Percorso

Venticinque Santuari lungo la via, un percorso inizialmente chiuso e circolare, un patrimonio architettonico e artistico inaspettato: il Cammino di Agostino porta il pellegrino soprattutto nel cuore della Brianza, una piccola area della Lombardia da scoprire passo dopo passo.

Una delle caratteristiche principali di questo cammino è la circolarità. In piena Brianza, il Cammino di Agostino parte dalla bella città di Monza per poi, alla fine, farvi ritorno. Un percorso chiuso, sicuramente atipico nel panorama delle vie di pellegrinaggio. Questa Via ha, però, anche una sorpresa: dopo aver compiuto ben 353 chilometri, suddivisi in 15 giornate di viaggio, l'esperienza prosegue a Sud. Così, un passo alla volta, sulla mappa geografica prende corpo il disegno di un fiore i cui petali sono i tratti di cammino fatto in Brianza mentre il gambo giunge a Pavia (secondo parte del cammino) oppure, addirittura, fino a Genova (terza e ultima parte, costituita da 148 chilometri per 5 giornate di marcia).
La prima parte del "gambo", come detto, unisce la città di Monza a quella di Pavia (passando ovviamente da Milano): la partenza è prevista dal Santuario di Santa Maria delle Grazie, a Monza, e l'arrivo è previsto a Pavia, alle reliquie di Sant'Agostino, presso la Basilica di San Pietro in Cieldoro. Da qui parte il gambo genovese, coincidente con l'antica Via del sale (vedi box a destra). L'arrivo è previsto a Genova, alla Chiesa agostiniana della Consolazione.
Nel corso degli anni, al percorso classico si sono. poi. aggiunte varianti nei territori dell'alto milanese che, insieme, ricordano sempr epiù i petali di un fiore. Questa parte del cammino permette di scoprire ben 25 Santuari e i più importanti siti artistici e d'interesse del territorio brianzolo (chiese, monasteri, monumenti antichi e moderni, parchi, ville). Più in generale, questo lungo tragitto è di chiara ispirazione mariana: nei territori attraversati, infatti, la venerazione della Madonna, madre di Cristo e della Chiesa, si manifesta in tutta una serie di edifici di culto e di testimonianze popolari di fede tuttora evidenti (edicole, cappelle, grotte mariane).
Il percorso non è impegnativo ma è molto lungo: in tutto sono 563 chilometri che, con tutte le varianti possibili, salgono a oltre 900. La figura di Sant'Agostino è una presenza costante; il pellegrinaggio nel nome del Santo della Grazia oltre che permettere di raggiungere e collegare nelle sue tappe moltissimi Santuari mariani, tocca, infatti, tre località particolarmente importanti per la figura di Agostino da Ippona: Rus Cassiciacum (oggi Cassago Brianza), luogo della sua conversione, Milano capitale imperiale (luogo del battesimo) e Pavia (città dove si trovano le reliquie del Santo).
Il Cammino di Sant'Agostino è ricco di simboli, a partire proprio dall'originale disegno del percoso che, olte che a un fiore, rimanda alla cintura che la Madonna donò in apparizione a Santa Monica, madre di Agostino. La cintura agostiniana è simbolo d'impegno e di costanza nella propria fede, di adesione al proprio credo, di un faticoso cammino di conversione. Non è un caso che sia un simbolo chiuso, circolare: è l'immagine di un percorso che parte e poi ritorna allo Spirito.

L'abbazia romanica di S. Pietro al Monte a Civate.

L'antica Via del sale

Alla caduta dei longobardi, i territori compresi tra Pavia (storica capitale del regno) e Genova, furono divisi in feudi concessi alle famiglie più fedeli al nuovo ordine imperiale.
Per garantire il flusso delle merci tra la pianura e il mare fu inaugurata una stretta via di collegamento che si inerpicava sui pendii del pavese e dell'Appennino settentrionale. La Via del sale attraversava territori gestiti da poche famiglie che, in cambio di dazi e gabelle, garantivano la manutenzione della strada e una certa sicurezza ai viandanti (oltre che favorire il proliferare di una rete di alloggi e stalle fondamentali per questa lunga traversata). Il trasporto dei sacchi di sale si effettuava a dorso di mulo, perché la via era spesso talmente stretta e ripida da non poter essere percorsa dai carri.

Percorso

L'ultimo viaggio e, quindi, l'ultima notte del Santo nella città di Padova rivivono in un suggestivo cammino. Un'unica tappa (da compiere possibilmente proprio di notte) che ripercorre, passo a passo, il tragitto compiuto da sant'Antonio ormai prossimo alla morte.

I 3 santuari di Antonio

L'Ultimo Cammino di sant'Antonio permette di riscoprire i tre luoghi sacri antoniani per eccellenza presenti sul territorio patavino. L'eremo di Camposampiero è il luogo dove il Santo cercò pace e riposo dopo il lungo e intenso periodo di evangelizzazione in giro per l'Italia settentrionale e la Francia meridionale. Antonio vi giunse nella primavera del 1231, trascorrendo un periodo di contemplazione e di preghiera all'ombra di un poderoso noce che si ergeva nei pressi della dimora dei frati. Il santuario di Arcella sorge, invece, nel luogo dove il Santo morì, sulla strada per Padova. Antonio alzò gli occhi al cielo e a chi domandava cosa stesse vedendo, rispose: «vedo il mio Signore». La basilica di Sant'Antonio, infine, è il luogo più importante: la grande basilica che ospita la tomba del Santo è luogo di esempi e sproni di vita cristiana, visitata da milioni di pellegrini da tutto il mondo.

I chilometri sono solamente 24 e il cammino è da farsi "tutto d'un fiato", nel cuore di un'unica notte, ispirato a uno dei più amati Santi, protettori d'Italia e del mondo: sant'Antonio. Un pellegrinaggio breve ma intenso, che parte dall'eremo di Camposampiero collegandosi poi a un altro santuario antoniano, quello dell'Arcella dove Antonio morì, fino a raggiungere come tappa conclusiva la Basilica del Santo a Padova. Si sviluppa nel territorio patavino, toccando tre aree sacre estremamente significative per la devozione antoniana e per la fede, ma anche per l'arte e la storia. Volendo si può compiere in qualsiasi momento della giornata e in qualsiasi stagione ma la sua massima suggestione è nelle ore notturne. Il percorso, infatti, è ispirato proprio all'ultima notte del Santo.

Il 13 giugno 1231, Antonio, ormai prossimo alla fine dei suoi giorni terreni, si trova nell'eremo di Camposampiero. Chiede ai frati di essere ricondotto nell'amato convento di Padova dedicato alla Madonna. Disteso su un carretto trainato da buoi, inizia così il suo ultimo pellegrinaggio. Debilitato, morente, pur non riuscendo a raggiungere in vita la città di Padova (muore in località Arcella), compie una sorta di ultimo miracolo: la gente accorre al passaggio dell'amato Santo, si unisce al corteo, dà vita al primo pellegrinaggio.

Il Cammino odierno ha quindi robuste e antiche radici. Rievocazione suggestiva di quell'ultimo viaggio, il tracciato non è impegnativo e, oltretutto, quasi totalmente pedonabile: caratteristica davvero singolare considerata la prossimità a vari paesi e alla stessa città di Padova. L'itinerario si svolge per lo più su strade sterrate di campagna e argini (lungo il fiume Muson) fino alle porte del capoluogo (Pontevigodarzere), toccando l'asfalto solo per qualche inevitabile attraversamento. Questa peculiarità dell'Ultimo Cammino di sant'Antonio rende la via molto sicura per i pellegrini (anche per quelli che decideranno di usare una bicicletta o, addirittura, un cavallo).

Nel 2010 è nato anche un percorso più complesso, chiamato "il Lungo Cammino di sant'Antonio": una sorta di prosecuzione ideale di quello dell'ultima notte del Santo. Ancora in fase sperimentale potrebbe definirsi un cammino "a ritroso", dato che segue la traiettoria della vita del Santo all'inverso: dalla permanenza di Antonio nell'eremo di Montepaolo, all'evangelizzazione sulle strade dell'Italia settentrionale, fino ai giorni di Padova e Camposampiero. Il tracciato inizia a Venezia e finisce al Santuario di La Verna (AR): 458 chilometri suddivisi in 23 tappe.

Sulle tracce di San Benedetto da Norcia, dai luoghi di nascita a Montecassino, città in cui trascorse l'ultima parte della vita e scrisse la Regola. Le montagne del Centro Italia fanno così da cornice a questo cammino che si snoda in altura, senza superare dislivelli troppo impegnativi, per circa 300 chilometri. Ci si trova così catapultati nel cuore dell'Italia, attraverso le 16 tappe di un itinerario che, muovendo dall'Umbria, percorre tutto il Lazio e giunge vicino al confine con la Campania.
Come ricordano gli ideatori e creatori di questa via, visitare questi luoghi riporta ai momenti fondamentali dell'esistenza terrena di Benedetto: «il Santo nacque a Norcia intorno al 480, appena dopo la caduta dell'Impero Romano d'Occidente. Dopo aver visitato Roma, si ritirò nella solitudine della valle dell'Aniene, in una grotta nei pressi di Subiaco. Il giovane eremita non rimase però a lungo nascosto: ben presto la sua fama di santità gli attrasse numerosi discepoli. Fu richiesto come abate da una comunità di monaci che si trovava nelle vicinanze, a Vicovaro, ma fu un'esperienza negativa ed egli fu costretto a tornare nella sua grotta di Subiaco, attorno alla quale organizzò una colonia monastica, formata da dodici piccoli cenobi con dodici monaci ciascuno. L'invidia di un prete del luogo lo indusse ad abbandonare anche Subiaco e, insieme ai discepoli più fedeli, si recò a Cassino, sul cui monte fondò, intorno al 529, la celebre abbazia. Qui donò ai suoi monaci la Regola, e vi morì, secondo la tradizione, il 21 marzo dell'anno 547, quaranta giorni dopo la scomparsa di sua sorella, Scolastica, con la quale ebbe comune sepoltura».
Il cammino inizia dalle propaggini dei misteriosi e affascinanti Monti Sibillini e si distende attraverso sentieri, carrarecce, e strade a basso traffico, percorrendo valli e monti di Umbria e Lazio. Non solo un viaggio nella vita di Benedetto, ma anche un pellegrinaggio nei luoghi di altri amatissimi santi: Francesco d'Assisi, Rita da Cascia, Tommaso d'Aquino, Agostina Pietrantoni, Giuseppe da Leonessa. Il cammino attraversa Norcia, Cascia, Monteleone di Spoleto, Leonessa, Poggio Bustone, Rieti e la valle Santa, Rocca Sinibalda e Castel di Tora, Pozzaglia, Vicovaro, Subiaco, Trevi, Guarcino, Vico, Collepardo, Casamari, Arpino, le gole del Melfa, Roccasecca, Montecassino.
La via è percorribile tutto l'anno, anche se nei mesi invernali la neve potrebbe ricoprire alcune tappe a quote più elevate. Trattandosi di un pellegrinaggio *ad limina* (alla tomba di San Benedetto), va percorso unicamente in direzione dell'abbazia di Montecassino. Qui viene rilasciato anche il *Testimonium* di avvenuto pellegrinaggio; necessario quindi dotarsi della Cedenziale (può esseere sempre quella della Confraternita di San Jacopo). La segnaletica è ben disposta lungo tutto il percorso che è quindi agevole da seguire.

Percorso

Nel cuore dell'Italia cristiana: 300 chilometri di cammino tra Norcia e Subiaco, nella terra che un tempo fu percorsa da San Benedetto. A piedi nei luoghi della fede profonda, in regioni ferite dai terremoti ma ancora vive e meravigliose.

La Regola: fortezza della fede

Benedetto aveva una concezione molto chiara della vita monastica. Per lui, il monastero era un luogo in cui praticare l'ascesi, una "fortezza della fede" in cui praticare una rigida clausura nei confronti del mondo esterno. Il Santo compose quindi "la Regola", un documento di legislazione monastica costituito da un prologo e da 73 capitoli. Sintesi più matura delle esperienze monastiche precedenti, che finì per essere adottata in tutti i monasteri della Cristianità. Dal prologo fino all'ultimo capitolo, Benedetto istruisce ed esorta i monaci, indirizzandoli in un percorso di fede ascetica ma attiva, basata sull'amore verso il Signore, radice di un rapporto più intimo e sereno con l'Assoluto.

L'abbazia di Montecassino, ricostruita dopo essere stata rasa al suolo dagli anglo-americani.

Percorso

Il viandante che si allontana da una delle più belle città d'Italia, Firenze, in cerca di una via di spiritualità può orientare i suoi passi verso la città santa di Assisi, attraverso un itinerario affascinante, che attarversa Toscana e Umbria.

Rete di vie storiche

La Toscana è attraversata da una fitta rete di sentieri provenienti dal passato. È nato anche un progetto di riscoperta e valorizzazione della viabilità storica toscana. Non solo antiche vie di pellegrinaggio bensì una rete di itinerari che vanno a collegarsi alle vie storiche ufficiali più note, come la Francigena proveniente da nord ovest, la via Romea germanica proveniente dal nord e altre vie Romee provenienti dall'est. L'obiettivo del progetto è quello di arrivare a proporre una rete di cammini capace di soddisfare viandanti e pellegrini, permettendo a chi si mette in cammino di poter visitare più luoghi possibili. I volontari che stanno seguendo il progetto hanno già individuato e rilevato molti tracciati di questa rete, pronti ora a passare alla fase degli studi storici e a quella della realizzazione degli strumenti informativi e di gestione.

Più che di un unico cammino, in questo caso è giusto parlare di un itinerario composito. Oltretutto esistono più vie, percorribili a piedi, capaci di unire Firenze, città simbolo dell'arte italiana, ad Assisi, città simbolo della spiritualità. Due di queste rotte, in particolare, compongono questo itinerario: la via Ghibellina (da Firenze al Santuario de La Verna) e la via Tiberina (dal Santuario de La Verna ad Assisi).
D'altra parte, l'esistenza di vecchi sentieri nel territorio fiorentino non deve certo destare stupore. La città di Firenze, a partire dal XIII secolo divenne uno snodo importante per gli scambi commerciali e lo spostamento degli eserciti: su queste vie viaggiavano anche pellegrini e studiosi che diffondevano la cultura europea. Oggi questi percorsi rinascono in tutta la loro bellezza e con tutta la loro storia.
La via Ghibellina conduce il pellegrino fino a Poppi (destinazione storica voluta dai Conti Guidi) per poi proseguire fino al Santuario de La Verna (destinazione spirituale). È lunga circa 80 chilometri e attraversa Rignano sull'Arno. con la Pieve di San Leolino, la Pieve di San Pietro a Pitiana, l'Abbazia di Vallombrosa, Montemignaio, Strada in Casentino, Vado. L'itinerario raggiunge infine il Santuario de La Verna, passando da Bibbiena e dal Santuario di Santa Maria del Sasso. Un percorso di rara bellezza, ricco di arte, storia, frammenti di antica urbanistica che, per lunghi tratti, si compie su lastricati che testimoniano l'antichità di queste strade.
La seconda via, sicuramente il tratto più spirituale di questo itinerario, muove dal Santuario de La Verna in direzione di Assisi. Questa direttrice, in verità, è già coperta da altri cammini, alcuni dei quali più storici. Perché, allora, proporre un'ulteriore via, prossima ad altre già esistenti? Perché la via Tiberina è il solo itinerario sulla riva destra del Tevere e perché si tratta dell'itinerario più breve e con minori pendenze per raggiungere Assisi dalla Verna (140 chilometri in tutto, quasi 40 in meno rispetto agli altri cammini). La tipicità, poi, di questa via è data dai borghi di indubbia bellezza, come Caprese Michelangelo (con il castello e l'antica via che proviene dalla Abbazia di Tifi), Anghiari, Citerna, Monterchi, Lippiano e Santa Maria Tiberina, Canoscio, Calzolaro, Monte Corona (con l'abbazia di San Salvatore). La via Tiberina attraversa un territorio poco frequentato, ricco di boschi e panorami incantevoli conducendo alla splendida Assisi, e ai suoi luoghi santi, seguendo i vecchi ritmi dei viandanti del passato.

Un cammino lungo, fuori dall'ordinario, lungo la verde cintura appenninica che lega i territori toscani, emiliani, romagnoli e marchigiani. 500 chilometri di alta via da suddividere in 27 tappe. I parchi attraversati dal cammino sono 8: due nazionali (Appennino Tosco-Emiliano e Foreste Casentinesi, Monte Falterona e Campigna), cinque regionali (Alto Appennino Modenese, Valli del Cedra e del Parma, Corno alle Scale, Laghi di Suviana e Brasimone, Vena del Gesso Romagnola), uno interregionale (Sasso Simone e Simoncello). Il percorso completo si compone di tappe che per la parte emiliano-romagnola ricalcano quasi interamente il sentiero 00 e la GEA (Grande Escursione Appenninica) del crinale appenninico tra Emilia-Romagna e Toscana. In particolare, il tracciato coincide con la GEA quasi del tutto nel tratto emiliano dal Passo della Cisa a Monte Cavallo, con una piccola deviazione sul crinale per riprendere poi nelle Foreste Casentinesi. Centinaia di chilometri di salite e discese che riassumono il meglio delle montagne appenniniche: circhi glaciali, laghi immersi nelle praterie d'alta quota, sterminate foreste, limpidi torrenti, rupi vulcaniche e falesie di gesso. Il percorso si connette con l'Alta Via dei Monti Liguri al Passo della Cisa, con la Via Francigena a Berceto e con la Via Romea Peregrinorum al Passo di Serra. Il tracciato è chiaramente individuabile grazie a un'apposita segnaletica coordinata ed è completato da una serie di strutture a servizio dei visitatori. L'offerta di ecoturismo legato alle bellezze naturalistiche e culturali dei Parchi si propone inoltre come una componente innovativa di vacanza che ben si accompagna con la visita alle città d'arte del territorio. La via può essere percorsa da escursionisti che accettano la sfida di una lunga traversata, ma anche da chi vuole camminare godendo della serenità e ricchezza della natura. È possibile infatti percorrere le singole tappe oppure fare dei trekking di due o più giorni, favoriti anche dalla facilità a raggiungere la gran parte dei punti di accesso all'itinerario anche con i mezzi pubblici. La Regione Emilia-Romagna sostiene direttamente il progetto dell'Alta Via coordinando e finanziando la manutenzione del tracciato, la realizzazione della segnaletica, la produzione di materiale divulgativo e promozionale (depliant, guida, carte dei sentieri, taccuino dell'escursionista, organizzazione di eventi).

Percorso

Un tracciato unico, originale: centinaia di chilometri all'interno di 2 Parchi nazionali, 5 Parchi regionali e 1 Parco interregionale. In cammino, alla scoperta dell'Appennino centro-settentrionale tra Emilia Romagna, Toscana e Marche.

La grande escursione appenninica

Si scrive GEA, si legge Grande Escursione Appenninica.
Si tratta di un lungo itinerario escursionistico che va da Bocca Trabaria, sul confine umbro-marchigiano, fino al Passo dei Due Santi, in provincia di La Spezia (dove prosegue l'Alta Via dei Monti Liguri). Lungo 375 chilometri, suddivisibile in 28 tappe, copre un dislivello complessivo di circa 34.000 metri. La GEA si ispira ai grandi "randonnées" francesi, adatta a essere percorsa anche da escursionisti non troppo esperti, dato che la tracciatura è stata studiata per evitare le difficoltà maggiori dei territori. L'itinerario venne ideato nel 1981 da due esperti escursionisti, Gianfranco Bracci e Alfonso Bietolini ed è parte integrante del Sentiero Europeo E1 (pag 71) e del Sentiero Italia (pag 103); venne inaugurato nel 1983 dal celebre alpinista Reinhold Messner.

Percorso

È considerato uno dei cammini più antichi esistenti in Europa, un percorso con una storia documentata, un itinerario che ripercorre le tappe che il monaco irlandese intraprese in 25 anni di vita e di predicazione, fondando ovunque monasteri e giungendo, infine, in Italia.

La valle dei monaci

Un territorio da valorizzare, da riscoprire e da percorrere a piedi è la "valle dei monaci": un modo di definire l'area che, dal centro di Milano si sviluppa verso sud, fino all'abbazia di Chiaravalle. Dallo studio di un percorso, in collaborazione con il Dipartimento di Architettura e Studi Urbani del Politecnico di Milano, è nato il Cammino dei Monaci. Lungo circa 65 chilometri, permette di attraversare ben 4 aree protette: il Parco Agricolo Sud Milano (47.000 ettari, circa il 30% dell'intera area metropolitana), il Parco della Vettabbia, l'Oasi WWF di Montorfano e il Parco Locale di interesse sovracomunale di San Colombano.
Il Cammino è il risultato anche di uno studio per trovare un percorso che unisse Milano alla via Francigena.

Colombano è stato probabilmente uno dei primi irlandesi a far conoscere l'Irlanda e la sua tradizione nel continente europeo. Nel primissimo Medioevo (fine del VI secolo), in un'Europa dilaniata dalle guerre e dalla povertà, Colombano divenne uno dei principali rappresentanti di mondo monastico che con la "peregrinatio pro Domino" andava costituendo uno dei fattori dell'evangelizzazione e del rinnovamento culturale del continente. Dopo una vita di studio e preghiera nella pace operosa di Bangor (Irlanda), il monaco salpò per il continente europeo, insieme a dodici compagni, a bordo di piccole barche. I luoghi raggiunti da Colombano costituiscono elementi fondamentali della sua vita: l'Irlanda della giovinezza, il ventennio passato in Gallia (590-610), il difficile viaggio verso l'Italia del nord (conclusosi a Bobbio)... Ecco come nasce il Cammino di San Colombano, un percorso lungo, impegnativo, che non necessariamente deve essere percorso interamente. Oltre alla già citata Irlanda, la via tocca la Gran Bretagna, attraversa a lungo la Francia, sconfina brevemente in Germania, tocca la Svizzera, l'Austria, sfocia in Italia. Decine e decine di località e 7 nazioni moderne che furono attraversate dal Santo. La proposta della via abbraccia anche altre realtà posizionate sul percorso, suffragate dalla tradizione plurisecolare, o spesso dedotte da documenti posti a fondamento della loro storia. Uno dei principali valori di questo cammino rispetto ad altri cammini storici, è rappresentato dal contributo dato alla formazione della moderna Europa. Come riporta il sito ufficiale della via, «il processo d' integrazione dei popoli europei avvenuto a partire dal medioevo grazie alla diffusione del cristianesimo, mediante l'opera dei monaci e del monachesimo irlandese, ha avuto un ruolo fondamentale. Tale processo generò una nuova struttura culturale, delineando lo sviluppo dell'identità europea portatrice dei valori comuni che ancora oggi la caratterizzano: diritti umani, dialogo, scambio ed arricchimento culturale». Il tratto italiano del Cammino di San Colombano si sviluppa quasi interamente in territorio lombardo. Attraversa Novate Mezzola, Mantello, Traona, Vaprio d'Adda, Como, Milano, San Colombano al Lambro, Bobbio. Il Cammino di San Colombano come via di pellegrinaggio della Lombardia conduce dal centro di Milano (Basilica di Sant'Eustorgio) fino alla via Francigena, coincidendo per un lungo tratto con il Cammino dei Monaci. «Il Cammino di San Colombano è ancora oggi, a distanza di quattordici secoli, un itinerario animato e vissuto. Il movimento colombaniano non solo lo ha riscoperto, ma da esso attinge per un originale contributo alla costruzione della casa comune europea impegnata in un difficile processo di unificazione».

Percorso

Vera e propria traversata appenninica che segue l'antico collegamento tra le città di Bologna e Firenze. Una strada leggendaria, prima etrusca e, successivamente, romana, riportata alla luce per gli amanti dell'escursionismo e dei cammini storici.

L'antichissima "transappenninica" etrusca rivive in un cammino ricco di fascino e storia. Per almeno quattro secoli (dal VII al IV a.C.), gli etruschi hanno percorso una strada che loro stessi avevano costruito sui crinali montuosi dell'appennino settentrionale. Per imporre il dominio sulla pianura padana, il popolo etrusco aveva, infatti, avvertito la necessità di scavalcare la montagna che li divideva dalla gande pianura del nord attraverso la costruzione di una via sicura: fu così che nacque una strada di collegamento tra l'insediamento di Fiesole e Felsina, l'attuale Bologna. Arrivarono poi i romani e la via crebbe di importanza: le esigenze diventarono militari e la transappenninica fu ricalcata per garantire un collegamento tra la colonia di Bononia (sorta nel 189 a.C. sui resti dell'antica Felsina) e i territori meridionali fin verso Roma. Nasceva così, nel 187 a.C., la Via Flaminia militare.
Abbandonata gradualmente dopo la caduta di Roma, la transappenninica fu lentamente ricoperta di vegetazione. Nel Medioevo la via fu ancora percorsa, anche se i viandanti dovevano accontentarsi di una traccia di sentiero in sostituzione dei lastricati dell'antica strada, ormai inghiottita dalla natura.
L'antica via oggi rinasce grazie a una valorizzazione che, in alcuni tratti (per esempio tra Monte Bastione e Monte di Fo'), ha addirittura permesso di far riemergere parti dell'antica strada romana.
Come ricorda il sito internet ufficiale della Via degli Dei, il nome del cammino deriva dai nomi sacri di alcune montagne attraversate: «il percorso attraversa località come Monte Adone, Monzuno (Mons Iovis, monte di Giove), Monte Venere, Monte Luario (Lua era la dea romana dell'espiazione). La Via degli Dei oggi è diventata una delle principali attrattive turistiche dell'Appennino: numerosi amanti del *trekking* e della *mountain bike* ripercorrono questo pezzo di storia gustando a pieno la bellezza incontaminata di questi luoghi. L'intera traversata da Bologna a Firenze - che non presenta grandi difficoltà - si può compiere in quattro/sei giorni a piedi (a seconda dell'allenamento e dell'abilità del camminatore), oppure in due/tre giorni in bicicletta. È comunque possibile percorrere anche solo alcune tratte della Via degli Dei, per lasciare libertà a tutti i camminatori di costruire un proprio percorso».
Le tappe che iniziano a Bologna: si attraversa Casalecchio di Reno, Sasso Marconi (con tesori come l'acquedotto romano, l'oasi di San Gherardo, il Ponte di Vizzano), l'area protetta del Contrafforte Pliocenico, Monzuno, la Madonna dei Fornelli, il Passo della Futa, la Pieve di Sant'Agata, San Piero a Sieve, il convento Bosco ai Frati, il Castello del Trebbio (amato da Lorenzo il Magnifico e abitato anche da Amerigo Vespucci), il convento di Monte Senario, Fiesole (con il suo teatro romano e l'acropoli) e, infine, si giunge nella splendida Firenze.

Il sacrario della Futa

Nel 1955, a distanza di dieci anni dalla fine della guerra, la Germania ottenne il permesso dagli Alleati di poter costruire monumenti per i propri Caduti. Nacque così, al passo della Futa, a un'altitudine di circa 1.000 metri, un Sacrario per raccogliere le spoglie dei soldati caduti in Italia. La scelta del luogo non fu casuale: l'architetto Dieter Oesterlen progettò il cimitero in un punto attraversato dalla famosa Linea Gotica, ultima linea difensiva italo-tedesca. Questo cimitero, gestito direttamente dal Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge (ente statale che si occupa di rintracciare i caduti e di curare i cimiteri di guerra tedeschi anche all'estero), è il maggiore sacrario germanico per numero di salme: dei 110.000 morti nella Campagna d'Italia, circa 31.000 caduti riposano, infatti, in questo luogo sacro.

Percorso

Cammino non impegnativo che, attraversando le province di Campobasso e Isernia, unisce due importanti centri religiosi: la Basilica Minore dell'Addolorata di Castelpetroso (IS) e il Santuario della Madonna della Libera di Cercemaggiore (CB).

Sfruttando come linea ideale il tratturo tra Pescasseroli e Candela, è possibile compiere un itinerario ricco di sorprese, lungo complessivamente 60 chilometri, idealmente suddiviso in 9, brevissime tappe.
Un modo diverso di intendere un cammino, questo di frazionarlo in tappe corte per concentrarsi maggiormente sui luoghi di storia, di archeologia, di fede incontrati. Secondo le indicazioni del portale turistico della Regione Molise: «il tracciato intende promuovere il territorio molisano, creando un collegamento tra i due poli religiosi della Basilica Minore dell'Addolorata di Castelpetroso (IS) e del Santuario della Madonna della Libera di Cercemaggiore (CB). Un tracciato che si snoda attraverso 12 comuni del comprensorio matesino e appenninico (Castelpetroso, Santa Maria del Molise, Cantalupo nel Sannio, San Massimo, Bojano, San Polo Matese, Campochiaro, Guardiaregia, Sepino, San Giuliano del Sannio, Cercepiccola, Cercemaggiore), valorizzando i borghi attraversati, tra culto mariano, archeologia (come la città romana di Altilia presso Sepino) e ambiente, data la presenza di luoghi di particolare valore naturalistico, come la Riserva Naturale di Guardiaregia-Campochiaro con annessa Oasi WWF».
L'itinerario prende inizio a cavallo dello spartiacque tra i due fiumi Volturno e Biferno, direzione sud-est, lungo l'antico tratturo "Pescasseroli-Candela". Prosegue tra Cantalupo nel Sannio e San Massimo, si spinge vicinissimo alle ripide pareti della montagna interamente ricoperta da boschi con piccole macchie di pascoli (il Monte Miletto, nota località sciistica del centro-sud Italia), attraversa Bojano (capitale del Sannio Pentro, circondata da sorgenti d'acqua), si immerge nei boschi dell'oasi WWF di Guardiaregia-Campochiaro (tra pareti rocciose, fontanili e l'impervio canyon di Guardiaregia), raggiunge l'antica città romana di Altilia dopo aver superato il valico che segna il passaggio geografico dall'Appennino centrale a quello meridionale, sfocia nelle pianure che conducono a Cercemaggiore.
Lungo i 60 chilometri ci si imbatte anche in diversi luoghi di fede e di cultura: il Santuario della Madonna della Libera di Cercemaggiore (Campobasso) del XIV secolo, la Basilica Minore dell'Addolorata di Castelpetroso (Isernia), la Cattedrale di Bojano, i resti del Santuario italico di Ercole presso Campochiaro del IV secolo a.C., i numerosi borghi storici dei paesi matesini.

I fenomeni di Guardiaregia

L'Oasi WWF di Guardiaregia-Campochiaro, riserva regionale, offre dei veri spettacoli della natura, tra i quali i fenomeni carsici del canyon del torrente Quirino, della cascata di San Nicola, delle grotte di Pozzo della Neve e Cul di Bove (fra i più profondi abissi d'Europa). L'area, di 3.135 ettari, è una delle Oasi più grandi e selvagge in gestione al WWF. Le Gole del Torrente Quirino, situate a ridosso del paese di Guardiaregia, formano una stretta e profonda incisione con una lunghezza di circa 4 chilometri. Il canyon del Quirino riceve il torrente Vallone Grande attraverso la spettacolare cascata di San Nicola (alta circa 100 metri). Ci sono, poi, i fenomeni ipogei delle profondissime grotte di Pozzo della Neve (-1048 m) e di Cul di Bove (-913 m).

Le propaggini settentrionali altoatesine fanno da scenario al Cammino di San Giacomo, un itinerario che, dai confini con l'Austria, scende lungo valli di straordinaria bellezza. A differenza di quanto accade comunemente, tra gli escursionisti la scelta di incamminarsi lungo questo percorso non è dettata solo dal desiderio di immergersi in una natura meravigliosa e sorprendente. Il Cammino di San Giacomo permette anche di vivere l'esperienza completa di un cammino storico, concedendo spazio alla spiritualità. Il percorso segue le conchiglie di San Giacomo (come quelle in Spagna) da Prato Drava (confine tra Italia e Austria) scendendo verso la Val Pusteria sino a Novacella, per poi risalire la Valle dell'Isarco fino al Brennero.
Rappresenta il tratto italiano di un percorso più lungo: lo "Jakobsveg", che attraversa l'intero Tirolo dal Brennero fino a Innsbruck (al Duomo dedicato a San Giacomo).
In Italia, il cammino è articolato in 6 tappe, per complessivi 131 chilometri: da Prato Drava a Monguelfo, da Monguelfo a Brunico, da Brunico a Vandoies di Sotto, da Vandoies di Sotto a Novacella e Fortezza, da Fortezza a Vipiteno, da Vipiteno al Brennero.
Nelle parole di Georg Untergaßmair, abate di Novacella, è racchiuso lo spirito di questa Via: «L'Abbazia di Novacella, situata all'incrocio delle grandi assi nord-sud e est-ovest, ha dato ospitalità, aiuto medico e soprattutto sostegno spirituale a molti pellegrini e viandanti nell'ospizio di Castel S. Angelo costruito poco dopo la fondazione dell'Abbazia stessa. Questa tradizione si è mantenuta fino ai giorni nostri, anche se solo in pochi e singoli casi all'anno. Il pellegrinaggio, il cammino è l'espressione di un fenomeno esistenziale prettamente umano. Soprattutto nella Parola della Bibbia nel Testamento Vecchio e in quello Nuovo si legge dell'uomo, del popolo, di tutti i popoli che sono sempre in cammino, sul sentiero verso la meta, verso Dio. Percorrono questo cammino che conosce molte varianti, molte stazioni, non da soli, ma incontrando lungo il percorso altri, percorrendolo insieme, seguendo Immanuel, "Dio è con noi", come viene definito Gesù nel Nuovo Testamento, che a sua volta parla di sé stesso come la Via verso il Signore, verso Dio. Auguro a tutti coloro che percorrono il Cammino di San Giacomo in Alto Adige di scoprire la natura e la cultura di questa splendida terra, soprattutto di aprirsi al messaggio cristiano del Cammino, quello di vivere un percorso interiore di rinnovamento, di presa di coscienza della propria situazione e di raggiungimento di una meta più profonda».

Percorso

Oltre ai sentieri più turistici, dell'Alto Adige è possibile incontrare le testimonianza della devozione tirolese nei confronti di San Giacomo.
Il percorso ha inizio a Prato alla Drava e segue in buona parte le ciclabili altoatesine della Pusteria e della Valle Isarco, sino al Brennero.

L'abbazia di Marienberg, in Valvenosta.
Sotto: il monastero di Sabiona in Valle Isarco.

L'ospizio dell'Arcangelo

I passi montani che si trovano in territorio altoatesino rappresentavano, in passato, una prova durissima per i pellegrini. Così, l'ospizio che, fin dal medioevo, sorse presso la Cappella di San Michele a Novacella, rappresentava un ristoro prezioso per tutti coloro che avevano passato i valichi alpini per dirigersi verso i luoghi santi.
Novacella, infatti, è situata in posizione strategica, all'incrocio di due importanti vie di collegamento, molto frequentate in epoca medievale. La Cappella di San Michele è nota in tedesco come "Engelsburg", castello dell'Angelo, in quanto ricorderebbe la forma di Castel Sant'Angelo a Roma.
Tra le curiosità che la caratterizzano, anche la presenza di una statua dell'Arcangelo Michele con la bilancia, in atto di eseguire la "pesatura dell'anima", retaggio di una tradizione egizia raramente presente nell'iconografia cristiana.

Percorso

I dolci pendii dell'Appennino reggiano sono luogo ideale per percorrere con lentezza un cammino storico. Qui nasce il sentiero ispirato a una delle donne che ha saputo ritagliarsi un ruolo nella storia d'Euoropa: la gran Contessa Matilde di Canossa.

Tradizione e innovazione

Il Sentiero di Matilde è l'esempio di cammino storico gestito e valorizzato con un occhio rivolto al presente e uno al futuro. Un'applicazione per smartphone, per esempio, permette di vivere a 360° la rete di sentieri segnalati che collega le principali località naturalistiche e storiche della collina reggiana. Le 5 tappe del percorso (più il raccordo di ingresso da Reggio Emilia), sono divise in varie sottosezioni, con alcune possibili varianti, tutte perfettamente integrate nel software del sentiero. Tra le varie funzionalità, l'App permette di accedere alla versione digitale della guida con cartografia navigabile, al posizionamento GPS, alla registrazione dei dati del percorso compiuto. Inoltre, può funzionare offline: una volta scaricata non richiede dunque alcuna connessione alla rete.

San Pellegrino in Alpe.

Un itinerario che, in 5 tappe (più il raccordo di entrata dalla città di Reggio Emilia), costituisce una delle dorsali strategiche di attraversamento escursionistico della provincia di Reggio Emilia in direzione del crinale appenninico e della Toscana. Il Sentiero di Matilde conduce dalla rupe di Canossa a San Pellegrino in Alpe (balcone naturale sulla Garfagnana), attraverso castelli, case a torre, antiche pievi e borghi in pietra arenaria.
Il fulcro del cammino è rappresentato da Canossa, luogo che vide contrapposta l'autorità di papa Gregorio VII, a quella imperiale Enrico IV, il quale, per ottenere la revoca della scomunica inflittagli d, fu costretto a umiliarsi. Meritano però, anche: il Castello di Sarzano, l'imprendibile Rocca delle Carpinete, la meraviglia della dantesca Pietra di Bismantova, le terre della Badia di Frassinoro fino all'Hospitalis di San Pellegrino (valico naturale per scendere alla città del "Volto Santo", Lucca).
Il sentiero è interamente marcato con segnaletica orizzontale costituita da segni rosso-bianco-rossi, mentre come segnaletica verticale sono presenti lungo tutto il tracciato frecce metalliche che indicano la meta vicina, quella intermedia e quella di tappa, secondo lo standard nazionale dettato dal CAI. Sulla punta delle frecce è incisa la sigla "SM". Nei punti principali della via non mancano neppure alcune aree di sosta e tabelloni informativi.
Come detto, tra le pietre, i boschi e i luoghi di questo percorso, c'è la storia di Matilde. Oltre al citato episodio

Il castello di Canossa.

che vide coinvolti, nel 1077, il papa e l'imperatore scomunicato (che attese te giorni e tre notti in ginocchio il perdono), diverse pagine della vita di questa donna eccezionale sono state scritte d queste parti. Nel 1092 le truppe di Matilde misero in fuga, nel reggiano, tra Bianello e Canossa, l'esercito imperiale venuto per lavare quell'umiliazione; Matilde, poi, sostenne l'edificazione di chiese e cattedrali, fece sorgere ospizi per poveri e partecipò in modo determinante alla nascita dell'Università di Bologna. Nel 1111, infine, a Bianello, incontrò il nuovo imperatore, Enrico V, figlio del suo grande nemico, che la nominò vice regina d'Italia.
Il Sentiero di Matilde, realizzato nel 1998 è oggetto di una costante manutenzione (nel 2014, grazie a fondi europei è stato interessato da una manutenzione straordinaria che ne ha rinnovato la segnaletica e le infrastrutture), gode anche di una specifica promozione attraverso guide cartacee, carte escursionistiche, applicazioni per smartphone, e siti web; perché il modo migliore per rivivere l'affascinante storia di Matilde è proprio quello di mettersi in cammino.

Una quieta bellezza che si svela lentamente, passo dopo passo, dal paesaggio suggestivo del lungo Po alle profondità delle Valli dell'Appennino piacentino-parmense, passando per la Liguria sino ad arrivare in Toscana. La Via Marchesana (anche nota come Via Marchesa) segue direttrici non impegnative (con dislivelli poco marcati), che attraversano borghi, fertili colline, dolci ambienti montuosi (oggi in parte tutelati dall'istituzione di Parchi e riserve naturali).
Terre caratterizzate anche da numerose eccellenze enogastronomiche: il prosciutto di Parma, il Parmigiano reggiano, il culatello di Zibello, il fungo porcino di Borgotaro.
Punti di partenza e di arrivo (la via è percorribile nelle due direzioni) sono Pavia in Lombardia e Aulla in Toscana.
La Via Marchesana deve il suo nome ai marchesi Malaspina, famiglia di origine longobarda. Nel medioevo i Malaspina controllavano buona parte delle valli dei fiumi Magra, Taro, Ceno, Trebbia, Staffora dove edificarono numerosi castelli. La strada Marchesana venne percorsa anche dall'imperatore Federico Barbarossa nel 1167.
La riscoperta, avvenuta pochi anni fa, partì dal recupero dell'antico tracciato che, a Pavia, inizia a staccarsi dalla via Francigena.
Chi percorre la Marchesana attraversa inizialmente le splendide colline dell'Oltrepò pavese nella Val Staffora, sino a raggiungere il Passo del Brallo. Da qui il percorso prosegue per Santo Stefano d'Aveto, Anzola, Montarsiccio, Bedonia, Isola di Compiano, Tarsogno, Montegroppo, fino al Passo dei Due Santi. Dopo aver superato Zeri ed Aulla, la Marchesana si ricongiunge alla Francigena.
Come riporta il sito dedicato, la Via Marchesana: «è idealmente indirizzata a escursionisti a piedi, in bicicletta e a cavallo; la Via può essere percorsa in buona parte anche con automobili e piccoli pullman. Scoprire questa Via, significa uscire dal percorso francigeno più riconosciuto per poi ricollegarsi, per immergersi in un contesto variegato che può offrire opportunità di diverse tipologie di turismo, da quello di carattere culturale a quello legato agli agriturismi e al turismo rurale, a quello enogastronomico, ambientale, religioso, sportivo e scolastico. Pochi territori in Italia possono offrire un panorama di opportunità così interessante».

Percorso

Uscire dal percorso francigeno per poi rientrarvi, percorrendo una via alternativa che attraversa 4 regioni centro-settentrionali (Lombardia, Emilia-Romagna, Liguria e Toscana) e permette di ammirare paesaggi molto diversi tra loro. Questa è la Via Marchesana.

I suggestivi vicoli di Varzi.
Sotto: il ponte coperto di Pavia.

La città dei cammini

La romana Ticinum, saccheggiata più volte dai barbari, fu conquistata dai Longobardi nel 572 ed eletta capitale del regno con il nome di Papia (da cui deriva l'attuale nome di Pavia).
Il dominio longobardo durò per due secoli, fino al 774, quando venne conquistata da Carlo Magno. Pavia è sempre stata luogo di passaggio per più di un cammino o, addirittura, luogo di partenza. La Via Francigena l'attraversa, la Via Marchesana da qui prende il via. Anche la Via degli Abati, che molti pellegrini considerano come variante appenninica della Francigena parte da questa città per poi attraversare Bobbio, Bardi, Borgo Val di Taro e ricongiungersi a Pontremoli con l'originale Via Francigena.

Percorso

Attraversare l'Italia quasi da un mare all'altro, da est a ovest... Il cammino di San Tommaso muove dalla Capitale, per spingersi fino a Ortona, sul mare Adriatico. Qui sono custodite le spoglie dell'Apostolo e il cammino ricongiunge, quindi, Pietro a Tommaso.

Le 4 prove

Sono quattro le prove della presenza dell'apostolo Tommaso nella città di Ortona. La prima è costituita dalla pietra tombale: riconducibile all'arte siro-mesopotamica, raffigura un'immagine di uomo nimbato e benedicente con ai lati una scritta in caratteri greci ("osios thomas", San Tommaso). La seconda è una pergamena datata 1259 e conservata presso la biblioteca diocesana di Ortona: il documento testimonia l'arrivo delle spoglie a Ortona. La terza è una ricognizione scientifica del 1984 sul corpo venerato nella città abruzzese: lo studio dimostra che le spoglie sono riconducibili a un soggetto con caratteristiche idonee a quelle dell'apostolo. La quarta, infine, è la perfetta complementarità e compatibilità tra la reliquia conservata a Bari (osso radio sinistro) con il corpo custodito proprio a Ortona.

Il giorno 9 giugno 2013, papa Francesco dalla sua finestra in Piazza S. Pietro porge i suoi ringraziamenti ai pellegrini che hanno realizzato il cammino che da Roma conduce a Ortona, città abruzzese adagiata sulla costa tirrenica. Il papa accompagna il saluto con poche parole: «saluto i pellegrini di Ortona, dove si venerano le spoglie dell'apostolo Tommaso, i quali hanno realizzato un cammino da "Tommaso a Pietro". Grazie».

Il Cammino di San Tommaso, infatti, è un lungo percorso di 316 chilometri, diviso in 15 tappe, che idealmente attraversa l'Italia da ovest a est, lungo l'asse centrale della Penisola. Un percorso che mette in collegamento la Basilica di San Pietro a Roma alla città di Ortona, custode delle spoglie dell'apostolo Tommaso fin da tempi antichi. Si tratta di un itinerario che si addentra nel cuore dell'Abruzzo più autentico, esaltandone le eccellenze paesaggistiche e i luoghi della fede (chiese, eremi e abbazie).

Gli aspetti storici di questo itinerario culturale, naturalistico e spirituale sono ben descritti dall'associazione del Cammino di San Tommaso: «Il cammino è anche una forma di pellegrinaggio moderno sulle orme di santa Brigida di Svezia che, tra il 1365 e il 1368, giunse ad Ortona a seguito delle rivelazioni sulla presenza delle ossa di san Tommaso nella cattedrale della città. Secondo la tradizione locale, Brigida visitò ben due volte la tomba dell'apostolo in Ortona; in memoria del suo passaggio le è stata dedicata una antica chiesa, nella vicina città di Arielli, che, insieme al cippo collocato a porta Caldari a Ortona, testimonia ancora oggi il pellegrinaggio della Santa nella città. La storia offre uno spunto per riscoprire, con forme moderne, l'attività del viaggiare, così come è accaduto a Santiago de Compostela il cui modello è stato preso a esempio dal Cammino di san Tommaso per unire l'Abruzzo e il Lazio. L'itinerario proposto dal Cammino è percorribile a piedi, in bici su strada e su sterrato, e a cavallo partendo da Roma per giungere a Ortona nella cattedrale di san Tommaso».

Il gruppo tecnico dell'associazione ha quindi tracciato un itinerario che prende come punto di riferimento l'antica strada consolare Tiburtina Valeria che conduceva all'Adriatico.

Chi percorre il Cammino attraversa siti di grande bellezza naturalistica come il Parco naturale regionale dei Castelli Romani, il Parco naturale dei Monti Simbruini, il Parco naturale Sirente-Velino, Parco del Gran Sasso e Monti della Laga e il Parco nazionale della Majella. Le soste lungo camminatore faranno scoprire i paesi laziali di Subiaco, Genazzano, Lariano e Albano Laziale e quelli abruzzesi di Orsogna, San Martino sulla Marrucina Pretoro, Torre dei Passeri, Manoppello, Pescosansonesco, Capestrano, Bominaco, Fontecchio, Rocca di Mezzo, Massa d'Albe, Tagliacozzo e Cappadocia.

17 ALTA VIA DEI MONTI LIGURI: tra mare e monti

Centri costieri, paesi dell'entroterra, cime alpine: l'Alta Via dei monti liguri è l'unico itinerario di collegamento capace di svelare la complessità geografica della Liguria. Otto tappe, dall'estremo ponente all'estremo levante, che il Club Alpino Italiano consiglia di percorrere in 8 fine settimana diversi. Proprio il CAI presenta così questo lungo itinerario regionale: «sentieri e mulattiere, percorribili tutto l'anno, che collegano le estremità della riviera ligure da Ventimiglia a Ceparana, dalla Provincia di Imperia alla Provincia di La Spezia. Un viaggio tra costa ed entroterra, tra Alpi ed Appennini, tra mare e cielo, lungo praterie erbose che scendono raramente sotto i mille metri di quota, in un ambiente aspro e dolce allo stesso tempo dove le strade carrabili, spesso, non sono mai arrivate. L'Alta Via dei Monti Liguri è l'itinerario perfetto per tutti: per coloro che vogliono scoprire gli angoli più reconditi dell'entroterra ligure, per chi è in cerca d'avventura, per chi vuole passare un tranquillo week end a contatto con la natura o per la famiglia in gita domenicale».
Si tratta di un tracciato che percorre crinali soleggiati e boschi ombrosi, un percorso unico da cui è possibile ammirare, nello stesso momento, la Corsica, il Monviso e il massiccio del Monte Rosa. Lungo l'intero tragitto è notevole anche il patrimonio storico e culturale, all'interno del quale non mancano antichissimi insediamenti rurali come Realdo, Canate e Zignago. Ogni tappa dell'Alta Via diventa quindi occasione per organizzare la visita a un borgo, a un castello, a un museo, ma anche per partecipare a una delle tradizionali feste e sagre che, in tutte le stagioni dell'anno, animano il territorio ligure.
Come ricorda il Club Alpino Italiano, c'è poi la natura: «insieme ai Siti della Rete Natura 2000 Comunitaria, al sistema dei parchi e alla rete ecologica regionale, l'Alta Via costituisce un "corridoio di connessione" per eccellenza, prezioso in particolare per la macrofauna. Non a caso, nel 2004, un lupo dotato di radiocollare ha migrato dall'Appennino emiliano alle Alpi marittime usufruendo proprio di questa importante strada verde».
Non bisogna nemmeno dimenticare le aree naturali protette che costituiscono i nodi principali dell'Alta Via: il percorso attraversa i Parchi regionali delle Alpi Liguri, del Beigua e dell'Aveto, raggiunge il Parco di Montemarcello - Magra ed è collegato, con appositi itinerari, alle altre aree protette della Liguria. Infine, nell'ambito del Progetto d'iniziativa regionale "Alta Via" sono stati realizzati dei percorsi facilitati con lo scopo di rendere accessibili panorami e ambienti montani di grande pregio anche alle persone più svantaggiate. Questi percorsi, adatti a ipovedenti e disabili, a famiglie con bambini e persone anziane con problemi di deambulazione, sono ben indicati dal sito del CAI Liguria.

Percorso

Non una semplice via da percorrere a piedi lungo la dorsale ligure: l'Alta Via dei monti liguri rappresenta la vera e propria spina dorsale di una vasta e articolata rete di sentieri che abbraccia l'intera regione. Un lungo percorso per scoprire, a piedi, la Liguria più autentica.

L'alta via... con gli sci

L'Alta Via dei Monti Liguri attraversa diverse località che, in inverno, quando le condizioni di innevamento naturale lo permettono, consentono di fare tratti dell'itinerario con gli sci ai piedi. Si tratta di vero e proprio sci escursionismo, che non va confuso con lo sci alpinismo. L'Alta Via è percorribile con gli sci lungo la strada sterrata da Colla Melosa al Passo di Collardente (tappa 5), presso gli altipiani tra il Monte Béigua e il Passo del Faiallo (tappe 19 e 20), sull'altopiano tra il Monte Penello e la Colla di Praglia (tappa 22) e lungo le numerose strade forestali del Parco dell'Aveto (tappe 33 e 34).

Percorso

Il culto di san Giacomo apostolo è particolarmente sentito e diffuso in Sardegna. Secondo la leggenda, dopo la morte e resurrezione di Gesù Cristo, san Giacomo si sarebbe recato in Spagna, transitando proprio per la Sardegna: nasce così il Cammino di Sanctu Jacu.

Come nasce un cammino

Gli amici del Cammino di Sanctu Jacu raccontano come è nato, passo dopo passo, questo progetto: «abbiamo cominciato a studiare storia, preistoria e protostoria, usi e costumi, particolarismi e fattori unificanti, tradizioni e vie di transumanza e di pellegrinaggio, bellezze naturali, orografia e sentieri esistenti, parchi naturali e possibilità di alloggio. Il tutto per unire con un percorso coerente, il più possibile vario e percorribile da persone con zaino in spalla, in sintonia con l'andare all'imbarco verso ovest a Santiago di Compostela o est verso Roma e Gerusalemme, circa 100 comuni.
Poi siamo passati alla verifica sul territorio: in 45 giorni di cammino gli apripista hanno cominciato a tradurre in pratica le idee...ed a modificare l'itinerario in relazione alle difficoltà esistenti».

Giacomo nacque a Betsaida, in Galilea, figlio di Zebedeo e Maria Salomè, fratello dell'apostolo Giovanni evangelista. Insieme al fratello seguì Gesù e assistette a molti dei suoi miracoli. Secondo la tradizione, alla morte del Cristo, san Giacomo avrebbe attraversato la Sardegna prima di raggiungere la penisola iberica (dove avrebbe poi svolto la sua opera di evangelizzazione). Proprio nell'isola il culto del Santo è sempre stato particolarmente intenso, tanto che molti sono i luoghi sacri a lui dedicati.
Nasce così un cammino che attraversa tutta la Sardegna - sulle tracce del Santo e attraverso i luoghi più importanti del culto jacobeo - e che fa parte di un progetto di più ampio respiro che comprende il riconoscimento come itinerario culturale all'interno dei "Cammini di Santiago in Europa", in stretta collaborazione con le differenti associazioni jacobee nel mondo, la Xunta di Galizia e l'Arcivescovado compostellano.
Il Cammino di Sanctu Jacu è percorribile a piedi, in bici e a cavallo.
Si tratta di una vera e propria rete fatta di itinerari che si snodano, talvolta incrociandosi, per centinaia di chilometri: da Cagliari a Porto Torres (420 chilometri, l'asse centrale del cammino), da Noragugume a Oristano (180 chilometri, la variante ovest), da Orosei a Olbia (300 chilometri, la variante est), il Sulcis e le isole (385 chilometri). Tutti i percorsi sono pensati per essere percorribili nei due sensi anche se il progetto originale prevede 5 punti di partenza e di arrivo (Cagliari, Porto Torres, Olbia, Oristano, le isole del Sulcis).
La Sardegna, tra l'altro, è un'isola storicamente al centro delle vie di navigazione del Mediterraneo che portavano i pellegrini alle mete più conosciute di venerazione: Spagna, Francia, Roma e Gerusalemme.
Secondo un accordo di programma denominato "Bias de Fidi" (stipulato nel 2007 da diversi comuni sardi insieme alla curia di Cagliari e alla soprintendenza per i beni ambientali, paesaggistici e storici delle province di Cagliari e Oristano) il Cammino di Sanctu Jacu cura in particolare l'aspetto devozionale unendo i comuni di Mandas, Cagliari, Goni, Ittireddu, Noragugume, Nughedu Santa Vittoria, Orosei, Perdaxius e Soleminis: tutte municipalità accomunate dalla storica devozione a San Giacomo apostolo, santo patrono delle rispettive comunità.
Il cammino, tuttavia, non è esclusivamente ispirato a Santu Jacu (San Giacomo) e alle sue chiese o abbazie (alcune ridotte a ruderi): l'itinerario attraversa anche siti preistorici, bellezze naturali, parchi e foreste, la zona dei vulcani, le basiliche del romanico, città importanti e tanti paesini sperduti dell'entroterra.
Un percorso ideale tra mari e monti, città e campagna, benessere e povertà, lingue, dialetti, usi e costumi diversi che coesistono in quest'isola che sembra quasi un continente.

Percorso

Antiche direttrici di terra attraversate per secoli, a piedi, da uomini con animali o prodotti, rivivono oggi in un itinerario che collega la città di Palermo con quella di Agrigento. Tutto il fascino di ripercorrere una via arcaica capace di unire il Nord con il Sud dell'Isola.

Nove tappe, 183 km di lunghezza, tre province attraversate (Palermo, Caltanissetta e Agrigento): questa è la Magna Via, la più importante tra le Francigene di Sicilia. Qui, infatti, un insieme di vie, di fasci viari, percorreva l'isola come viabilità stabile prima dell'arrivo delle statali carrozzabili.

Uno studio paziente e approfondito ha permesso di riscoprirle (principalmente grazie a dei documenti storici conservati presso gli Archivi di Stato e delle Diocesi). Nel complesso, sono state scoperte quattro grandi direttrici: verso Messina, verso Palermo, Marsala o Agrigento: la Magna Via Francigena, la Via Francigena delle montagne (da Palermo a Messina), la Via Francigena Fabaria (da Agrigento a Maniace), la Via Francigena Mazarense (da Agrigento a Palermo via Mazara).

La Magna Via è un cammino di media durata con la relativa rete di accoglienze e servizi dedicati a chi sceglie questa via per camminare, puntando sulla riscoperta del percorso storico e sulla valorizzazione turistica dell'intero tragitto. Si avvale del partenariato di 20 comuni e di molte associazioni e reti di categoria, tra cui la diocesi di Agrigento. La segnaletica istallata su tutto il percorso comprende circa 180 cartelli segnavia con frecce indicatrici e 320 paletti affissi lungo la Via.

L'associazione che coordina il Cammino si impegna a rinnovare i segni indicatori a vernice secondo lo stile di segnalazione convenzionale europeo a tratti bianco e rosso e con il caratteristico pellegrinetto rosso, simbolo della Magna Via Francigena. Proprio sul sito ufficiale dell'associazione viene raccontata l'origine storica del Cammino: «La Magna Via ricalca un tratto di viabilità storica siciliana che collegava Agrigento con Palermo sin dall'età romana, più un fascio di strade che una via unica. C'è la testimonianza di una pietra miliare a Corleone che indica le distanze da un punto di sosta all'altro e sono stati ritrovati diversi diplomi del periodo normanno e svevo che parlano di questa via definendola "magna" (quindi grande e percorribile) e "francigena" legata ai cavalieri franchi e al loro controllo, (che noi conosciamo come i normanni venuti dalle coste francesi). A differenza della via che porta da Canterbury a Roma, la Magna Via è parte integrante della viabilità storica della Sicilia. Oggi sono stati collegati i vari punti di sosta antichi, messi in confronto con i moderni sentieri e con le "regie trazzere", patrimonio storico viario della Sicilia».

Le tappe vanno da Palermo a Santa Cristina Gela, da Santa Cristina Gela a Corleone, da Corleone a Prizzi, da Prizzi a Castronovo di Sicilia, da Castronovo a Cammarata - San Giovanni Gemini, da Cammarata a Sutera, da Sutera a Racalmuto, da Racalmuto a Joppolo Giancaxio, da Joppolo ad Agrigento.

È poi possibile percorrere delle alternative, due varianti di tappa lungo l'itinerario principale.

"Colei che mostra la direzione"

Gli antichi cammini siciliani erano vie di passaggio, transito di pellegrini che puntavano ai porti d'imbarco di Messina o di Palermo. In Sicilia c'erano varie Congregazioni che assistevano questi pellegrini in transito. Non a caso, patrona di tutta l'isola è Maria Santissima dell'Odigitria, un appellativo dal sapore greco che indica "colei che conduce mostrando la direzione".

La Sicilia è ricca di chiese dedicate all'Odigitria, con preziose e rare icone di stile greco-bizantino che giunsero sull'isola e in Italia meridionale insieme a monaci durante il Medioevo (a causa dell'iconoclastia e dell'occupazione di Bisanzio del 1453). A una di queste icone è ispirato il Testimonium delle Vie Francigene di Sicilia: attestato per il pellegrino che abbia compiuto almeno 100 chilometri a piedi.

Percorso

Un itinerario circolare, chiuso, che finisce nel luogo dove è iniziato. Ecco l'idea iniziale che sta alla base del Cammino degli Angeli, percorso che inizia e finisce a Roma seguendo un lungo anello di 500 chilometri. A oggi, però, l'itinerario è ancora incompleto.

Far crescere un cammino

Sul sito internet del Cammino degli Angeli vengono indicati diversi modi per collaborare allo sviluppo del progetto. Al di là del caso specifico, quasi tutte le associazioni che curano e mantengono in vita un cammino storico hanno bisogno di aiuto e di collaborazione. A volte basta davvero poco: aiutare nella piccola manutenzione dei tratti che rinselvatichiscono più facilmente; contribuire alla costruzione di cavalconi sui guadi; organizzare serate di presentazione di un cammino; mettere in contatto le associazioni con Enti che possano reperire fondi; organizzare un piccolo evento di accoglienza per i pellegrini durante un loro passaggio; inviare e-mail per invitare gli amici a guardare i siti ufficiali dei cammini; aiutare a promuovere a livello di stampa un determinato percorso.

Un progetto nuovo, ambizioso, ancora da ultimare: tracciare una grande "bretella" di 500 chilometri che partendo da Roma e arrivando ad Assisi riconduca a Roma seguendo un itinerario circolare. Il Cammino degli Angeli è quindi un nuovo itinerario religioso che tocca alcuni dei più importanti luoghi santi del cristianesimo, legati al monachesimo siriaco, a quello benedettino, al movimento francescano: Castel Sant'Elia, la Santissima Trinità di Orte, Pian d'Arca, i luoghi Santi di Assisi, il Monastero di Sant'Eutizio, Cascia, la Valle Santa del Reatino.
Al momento, il tratto di 200 chilometri da Roma ad Assisi è l'unico interamente percorribile. I pellegrini che volessero intraprendere questo itinerario faranno bene a dotarsi della guida ufficiale: il percorso, infatti, non è coperto interamente da segnaletica e i tratti facilmente individuabili sono pochi rispetto a sentieri, strade silvo-pastorali e carrarecce. Un cammino non semplice, dunque poco adatto ai principianti. Una cartina con scala 1:50.000 traccia la via aiutando il pellegrino a orientarsi. Lungo la strada si trovano comunque alloggi, affittacamere e ostelli di accoglienza per le soste e, grazie alla collaborazione dei pellegrini che hanno effettuato il cammino, le informazioni vengono periodicamente aggiornate.
La preparazione passa anche attraverso la consultazione del sito internet ufficiale dove si possono trovare diverse informazioni sulla storia e sulle tappe del cammino. Eccone una sintesi: «L'itinerario si svolge per lo più in zone di grande bellezza, fra cui numerosi Parchi e Riserve (il Parco di Veio, il Parco del Treja, i Monti Martani) e, a tratti, si snoda su resti di antiche vie, come la Cassia e l'Amerina, o cammini, come la Francigena, recuperando alcuni tracciati preromani nel Viterbese, e traversando alcune importanti necropoli. Ma, ben al di là dell'interesse naturalistico o storico-culturale, ci premeva, sin dall'inizio, creare un itinerario che collegasse tra loro in un lungo pellegrinaggio luoghi di esperienza religiosa ancora viva e pulsante. Proponiamo oggi un cammino capace di suscitare in chi lo percorre il senso sempre più attuale del mettersi in strada, del lasciare dietro di sé quelle sicurezze di cui ci facciamo scudo nella vita di tutti i giorni, ma che finiscono per renderci ciechi e sordi al richiamo di Dio, che canta sommesso nella polvere della via come nell'acqua della fontana, nella luce della candela che rischiara appena l'ombra grata di una piccola cappella come nello splendore abbacinante del sole a picco sulle creste montane».

ANDAR PER MONTI: I SENTIERI DEL CAI

L'Italia è forse più conosciuta per il suo splendido mare, invece, pochi sanno che, grazie alla sua cinta alpina e alla dorsale appenninica, è anche un Paese attraversato da una spettacolare rete di ben 60.000 chilometri di sentieri di montagna, tutti ben segnati e attrezzati.

I sentieri curati dal Club Alpino Italiano si sviluppano dalle Alpi agli Appennini attraverso parchi naturali e paesaggi mozzafiato.

Le montagne italiane sono un patrimonio naturalistico, paesaggistico e ambientale unico che le rendono il terreno ideale per ogni tipo di escursionismo, da quello più semplice e amatoriale fino all'alpinismo e all'arrampicata professionale. Proprio per questo, la vasta rete dei sentieri di bassa, media e alta montagna (la più estesa d'Europa) rappresenta oggi la risposta più qualificata e attrezzata alla nuova richiesta di mobilità "dolce".
Da oltre 150 anni, l'escursionismo in montagna è supportato dal Club Alpino Italiano che, tra le sue varie attività, si occupa anche di segnare e tenere in efficienza le migliaia di vie tracciate nei secoli da pastori, viandanti, montanari, pellegrini, abitanti delle valli, oppure dai moderni amanti della natura e del silenzio. Si calcola che, in totale, questi sentieri misurino

oltre 60.000 chilometri!
Il vecchio concetto de "l'andar per monti" rivive così in un'epoca di reazione alla frenetica quotidianità e trova una sua naturale risposta nell'operato del Club Alpino Italiano che: «deve facilitare la diffusione della frequentazione della montagna e delle escursioni, anche in forma collettiva, costruendo e mantenendo in efficienza strutture ricettive e sentieri».
In effetti, sono i volontari di tutte le sezioni italiane del CAI a provvedere al tracciamento, alla realizzazione e alla manutenzione di sentieri, opere alpine e attrezzature alpinistiche. Questo non è l'unico importante servizio che viene offerto agli escursionisti per conoscere e valorizzare il patrimonio paesaggistico, faunistico ma anche culturale e storico delle montagne italiane.

SEGNALE INCONFONDIBILE

Il colore bianco-rosso dei segnali è il vero "filo d'Arianna" dell'escursionismo alpino.
Un piccolo esercito di iscritti e volontari contribuisce a mantenere sempre efficiente e ben marcata la rete dei sentieri di montagna, partecipando alle uscite organizzate dalle sezioni e dai gruppi tecnici preposti ma, anche, semplicemente restaurando e rispettando i segnavia o informando le sezioni locali del CAI di eventuali danni o problemi lungo i sentieri.
La rete dei sentieri italiani di montagna è, oltre che estesa, particolarmente articolata. Diverse sezioni regionali hanno at-

Sentiero Italia: l'alta via più lunga del mondo

Il CAI promuove anche progetti speciali come il "Sentiero Italia", un tracciato escursionistico che collega praticamente tutte le Regioni italiane. Si tratta di un progetto che prenderà totalmente corpo proprio in questo 2019, come contributo del Club Alpino Italiano all'Anno del cammino lento. Il sentiero si sviluppa per quasi 7.000 chilometri lungo la dorsale montuosa italiana ed è l'alta via più lunga del mondo. Ideato nel 1983 da un gruppo di escursionisti, riuniti poi nell'Associazione Sentiero Italia, l'itinerario è stato fatto proprio dal CAI nel 1990. Il concatenamento di sentieri che formano il Sentiero Italia è ormai quasi completamente segnalato con i classici marcatori bianco e rosso con la dicitura "SI". In questi 25 anni si è provveduto alla ricognizione del percorso originario per individuare le varianti necessarie e risolvere problemi di percorribilità e ricettività. Come detto, il sentiero attraversa 20 Regioni, per 6.880 chilometri di lunghezza, con 350.000 metri di dislivello complessivo; si percorre in 368 tappe che toccano anche 6 Siti Naturali dell'UNESCO. «Con il progetto Sentiero Italia - scrive il CAI - abbiamo un sogno: quello di unire l'Italia intera in un grande abbraccio, attraverso la percorrenza a piedi degli straordinari territori che il nostro Paese è in grado di offrire non appena si abbandona la strada asfaltata».

Anche il Sentiero Italia è segnalato con i tipici marcatori bianco-rossi.

Rifugi e bivacchi

Se la rete di ospitalità su cammini come la Via Francigena è partita da pochi anni ed è ancora scarsa; sui sentieri di montagna, da sempre, grazie al CAI, tutti sono certi di trovare un "rifugio". Sono più di 700, infatti, le strutture alpine gestite dall'associazione, per l'esattezza: 433 rifugi alpini, 224 bivacchi, 65 capanne sociali, 26 punti d'appoggio e 15 ricoveri; per un totale di oltre 23.500 posti letto. Lo scopo di queste strutture è quello di fungere da base di partenza per le ascensioni della zona (soprattutto in quei casi in cui sarebbe difficile o impossibile effettuare l'ascensione in una sola giornata), da punto di arrivo finale o intermedio di traversate o da ricovero d'emergenza in caso di condizioni avverse. Tali strutture vengono inoltre utilizzate come punto d'appoggio per lo svolgimento di attività sociali (corsi e convegni) e per iniziative culturali. Sono tutte elencate sul sito internet del CAI, in un database che contiene anche le date di apertura, i contatti e il tariffario per soci e non soci.

tivato veri e propri "registri" dei sentieri per offrire agli escursionisti informazioni ancora più precise e tutta la rete di sentieri è riportata su diverse edizioni di carte geografiche dettagliate.
Camminare lungo i sentieri di montagna permette di scoprire alcuni tra i percorsi più belli d'Italia, dalle Alpi fino alle propaggini più meridionali dell'Appennino, senza dimenticare le isole. Pensiamo, per esempio, alla zona dell'Etna, attraversata da uno degli itinerari più suggestivi di tutto il Mediterraneo: circa 65 chilometri, da percorrere in 4 giorni insieme alle guide del CAI di Catania, all'interno del Parco Regionale, in un paesaggio unico al mondo, tra distese di lava e antichi crateri del più grande vulcano attivo d'Europa (si segue un percorso ad anello che parte da Fornazzo e raggiunge il Rifugio Sapienza, sul versante meridionale).

A OGNUNO IL SUO

Risalendo lungo lo stivale non vi è che l'imbarazzo della scelta, a partire dai sentieri CAI dell'Aspromonte calabrese o del selvaggio Pollino. Non mancano neppure gli itinerari sospesi tra mare e monti, come i suggestivi e panoramici sentieri in Costiera amalfitana: dall'Alta Via dei Monti Lattari fino alle più brevi tracce che si sovrappongono e si uniscono al Sentiero dei limoni (antica strada che congiunge Maiori e Minori, in passato una delle vie più trafficate della Costiera Amalfitana, soprattutto in funzione della coltivazione dei limoni). Non sono pochi neppure i sentieri che il CAI ha tracciato e cura nei tratti più frastagliati e morfologicamente interessanti della costa marittima italiana ma i sentieri più importanti si trovano lungo i rilievi montuosi. Nella dorsale appenninica, tra le centinaia e centinaia di tracce, un posto d'onore spetta all'Abruzzo. Qui, solo per fare un esempio, ha inizio il Sentiero Verde: un lungo percorso escursionistico che attraversa i Parchi nazionali del Gran Sasso e Monti della Laga (con due direttrici), della Maiella (altre due direttrici), dell'Abruzzo, Lazio e Molise (ancora due direttrici) e, infine, il Parco regionale Sirente-Velino. Il tracciato, in quanto parte di un itinerario nazionale, si collega alle Regioni limitrofe: Marche, Molise e Lazio amplificando ulteriormente la possibilità di avere occasioni per scoprire il territorio.

La Via dei Giganti è un classico della rete sentieristica italiana ed europea.

La varietà paesaggistica che si ritrova lungo i sentieri montani italiani è davvero unica al mondo.

Tuttavia, i "grandi classici" sono tracciati sulla dorsale alpina. Qui non c'è che l'imbarazzo della scelta: dalle cime aguzze d'occidente alle rocce dolomitiche del nord-est. Migliaia le possibilità, a partire dalla Alta Via n.1 della Valle d'Aosta, un trekking d'alta quota che si snoda ai piedi di Monte Rosa, Cervino, Grand Combin e Monte Bianco, per questo conosciuto come Via dei Giganti (da Donnas a Courmayeur in 17 tappe percorribili, senza eccessive difficoltà, in una settimana).
Le Dolomiti sono le protagoniste dei sentieri CAI sul versante veneto e sono al centro dell'innovativo progetto "Sentieri Parlanti": attraverso una specifica App, alcuni percorsi escursionistici sono fruibili con una funzione di audio-guida che si attiva automaticamente mentre si è sul percorso, grazie alle coordinate GPS di alcuni punti d'interesse predefiniti.
Un'ultima, doverosa citazione per i sentieri alpini della Grande Guerra che raccontano del sacrificio e delle doti di edificatori, anche in condizioni estreme, dei nostri Alpini sui monti dell'Adamello o sul massiccio del Grappa. Oggi sono sentieri di pace che consentono di fruire di paesaggi mozzafiato.

L'Alta Via dei Monti Lattari è un itinerario spettacolare sospeso tra il cielo e il mare.

PREPARAZIONE E SCELTE PRIMA DI INCAMMINARSI

Come allenarsi per affrontare settimane di marcia, come scegliere l'abbigliamento e l'attrezzatura giusta, cosa portare e come sistemarlo nello zaino, la corretta alimentazione, le medicine da non dimenticare e anche qualche trucco e qualche buon consiglio.

Un suggestivo passaggio della Via Francigena in Toscana.

Camminare è il gesto fisico più semplice e naturale che compiamo subito dopo i primi mesi di vita. Non comporta sforzi particolari ed è emblema stesso dell'essere umano, bipede eretto.

Purtroppo, però, proprio camminare a lungo, è una di quelle cose che non facciamo quasi più da generazioni, abituati come siamo a spostarci in auto o con altri mezzi. Piuttosto, per tenersi in forma, si va in palestra, in piscina, in bicicletta, magari si fa *footing*, ma tre, quattro ore o più di passeggiata, in montagna o in campagna, sono un avvenimento davvero raro.

Per questo i nostri piedi sono la parte del corpo che più ha perso

Il sentiero attende i nostri passi, sul Cammino di Santiago.

le sue antiche connotazioni di resistente supporto all'incedere, anche su terreni sconnessi. Ormai sono abituati a essere tenuti sempre riparati e protetti in comode scarpe (anche quando si fa attività fisica con essi, come correre o saltare), dunque, non potranno che soffrire se utilizzati per 8, 10 ore al giorno, tutti i giorni, per settimane.
Cosa fare allora per recuperare l'abitudine a camminare e "rieducare" i piedi alla loro funzionalità? Come comportarsi se si vive in città e si dispone, come sempre, di poco tempo? Incominciamo con il dire che ognuno di noi ha, ovviamente, delle esigenze diverse, a seconda del fisico, dell'età, dell'avere o meno intrapreso qualche

Come si curano le vesciche

Il problema fisico maggiore, che colpisce praticamente tutti i pellegrini, sono le vesciche ai piedi. Per quanto si sia allenati, per quanto gli scarponi possano essere comodi, per quanto si cerchi di tenere i piedi riparati e asciutti, camminare per molte ore ogni giorno comporta necessariamente che, prima o poi, qualche vescica faccia la sua comparsa. Se è piccola e non ancora gonfia potete utilizzare un apposito cerotto, ma l'unico vero modo di curare le vesciche è quello tradizionale: con ago e filo. Non è difficile e totalmente indolore. Bisogna disinfettare l'ago, quindi forare la vescica da parte a parte lasciando dentro il filo, infine coprire con una garza. Se la vescica è sotto il piede o estesa è meglio fasciare con una benda. Il filo consente di "drenare" il liquido che si forma nella vescica, permettendo alla pelle di riattaccarsi. L'unica cosa da evitare, infatti è che la pelle si stacchi lasciando la carne viva esposta... allora sì che sarebbero dolori. Se, al mattino, la vescica si è ben asciugata (cosa rara) potete coprirla solo con un cerotto, altrimenti meglio lasciare il piede fasciato. Naturalmente il filo non va tolto.
Solo quando la pelle si sarà completamente riattaccata, dopo qualche giorno, potrete tirarlo via senza problemi.

Lunga fila di pellegrini sulla Via Romea Germanica.

attività sportiva nel tempo, dell'avere o meno specifici problemi fisici.
Quindi, un buon *checkup*, comprensivo di elettrocardiogramma sotto sforzo ed eventuali visite da ortopedico o altri specialisti, non fa mai male prima di porsi l'obiettivo di rimettersi in forma per il viaggio.

ALLENARSI A CAMMINARE

Una buona idea, per incominciare, è quella di trovare un percorso abbastanza tranquillo (possibilmente in un parco, in campagna o, comunque, lungo una strada poco trafficata) che abbiate potuto misurare, avendo quindi dei riferimenti: per esempio ai 4, 8 e 10 chilometri (che diventano il doppio con il ritorno). Incominciate un sabato mattina presto, possibilmente indossando già gli scarponi che avrete scelto per il vostro cammino e con un sacco sulle spalle, contenente anche solo una bottiglietta d'acqua, un po' di frutta e biscotti.
Può anche succedere che già dopo pochi chilometri vi sentiate stanchi o avvertiate qualche dolore; nessun problema, fermatevi, bevete, mangiate un po' e tornate indietro.
Appena a casa controllate i piedi e imparate a prendervi cura di loro. Se si stanno formando delle vesciche (la pelle è gonfia e sensibile, magari già con del siero sotto) applicate un apposito cerotto. Riposatevi tutto il pomeriggio, ma… il giorno dopo, domenica, ricominciate. Torna-

Come asciugare scarpe e calze

Dopo una giornata di cammino sotto la pioggia, sperando che la mantella e la protezione abbiano mantenuto asciutto ciò che è riposto nello zaino, il problema più grave sono le calze, ma soprattutto gli scarponi fradici. Il trucco è usare carta da giornale. Per gli scarponi basta infilare la carta, premerla bene, tenerli rivolti all'ingiù (in modo che non ristagni acqua tra suola e suoletta interna) e, magari, cambiare la carta prima di andare a dormire. Per le calze si fanno dei rotoli spessi con dei fogli di giornale e vi si infilano sopra i calzettoni... nel giro di poche ore saranno quasi asciutti, soprattutto se li si lascia in un luogo areato e caldo.

te al vostro percorso e rimettetevi in cammino, possibilmente facendo di più del giorno precedente, sempre senza esagerare. Tornati a casa, stessa procedura di cura dei piedi e di riposo.
Almeno per le prime settimane cercate di fare questo tutti i fine settimana ciò consentirà di scoprire i punti deboli dei piedi e, più in generale, del fisico (se dovessero acutizzarsi dolori muscolari, ai legamenti o alle ossa), nonché di ammorbidire gli scarponi.
L'importante è aumentare progressivamente la distanza delle passeggiate - magari cambiando percorso, se si può, tanto per non annoiarsi - fino ad arrivare a percorrere, almeno 12/16 chilometri (3/4 ore) il sabato e un po' di più la domenica. Incominciate anche a usare le attrezzature che state preparando per il viaggio (magliette, pantaloni, calzettoni e biancheria) così, quando tornate a casa, potrete anche incominciare a fare una "prova bucato" per scoprire se la maglietta e la parte bassa dei pantaloni, si asciugano in poche ore per essere pronti e puliti il giorno dopo.
Abituatevi anche allo zaino incominciando a usarlo con dentro solo una bottiglia d'acqua e un po' di cibo (in tutto un paio di chili). Poco alla volta aggiungete altri materiali o bottiglie d'acqua fino a portare il peso a 6-8-10 chili, abituandovi al peso e scoprendo eventuali punti deboli del fisico (spalle, anche, schiena) o dell'attrezzatura (regolazione dell'altezza e degli spallacci).
Naturalmente, anche se la cosa richiede molta buona volontà, bisogna uscire anche quando fa freddo o piove a dirotto (nei rifugi non si può rimanere a dormire al calduccio) e sperimentare così la giacca antivento o la felpa per il freddo e la mantella per la pioggia.
L'importante è non scoraggiarsi mai, pensando che non vi state allenando per vincere una gara o battere un record ma solo per vivere meglio un'esperienza che sarà unica…

SCEGLIERE L'ABBIGLIAMENTO

Prima cosa: gli scarponi. Fatevi consigliare da qualche esperto in un negozio specializzato cercando scarponcini da trekking, con suola molto robusta, capaci di reggere per centinaia di chilometri, meglio se con rinforzi in goretex che proteggono dal fango e, almeno in parte, dalla pioggia. Come detto, gli scarponi sono da usare prima; sarebbe folle partire con delle scarpe nuove. Bisogna ammorbidirli e capire in quali punti creano problemi ai piedi agendo di conseguenza, magari regolando l'allacciatura.
Anche una seconda calzatura è consigliata, per riposare i piedi nei tratti più facili come quelli in città o che coincidono con strade asfaltate; l'ideale è un paio di comode scarpe da ginnastica. Infine, serve anche un paio di ciabattine di plastica, per quando, arrivati al rifugio, dovete lasciare gli scarponi fuori e andare a fare la doccia.
Sempre rimanendo nella zona dei piedi - la più importante e delicata - l'altro acquisto significativo sono i calzettoni. Esistono ottimi prodotti da trekking: tubolari, traspiranti, con rinforzi "anti vesciche" (non contate-

Piccola farmacia

Le medicine base da portare sono: paracetamolo (in pastiglie e bustine) se si è preso troppo freddo o tanta pioggia; antinfiammatori (in pomata, cerotti o bustine) per combattere tendiniti e dolori articolari; un antidolorifico (in bustine) per dolori acuti o muscolari. Naturalmente è inutile prendere le scatole, bastano poche bustine: alla peggio le farmacie si trovano con una certa facilità. Bisogna anche portare con sé vari tipi di cerotti: quelli antinfiammatori sono utilissimi, perché rilasciano gradualmente il principio attivo senza ungere come una pomata. Poi i cerotti contro le vesciche, attenzione però che si attaccano alle calze e le rovinano. Infine, molti cerotti normali, che possono servire sia per qualche piccolo taglio sia a fermare una benda. Serve sicuramente un disinfettante, c'è chi preferisce la penicillina e chi la tintura di iodio; munitevi anche di qualche garza e di almeno due bende (serviranno per i piedi). Naturalmente ognuno può avere qualche ulteriore esigenza o necessità personale.

ci troppo). Provatene un paio di modelli durante le passeggiate di allenamento, poi compratene almeno tre paia nuovi (questi sì) per il viaggio.
Quanto alle magliette, sceglie-te quelle in poliestere, leggere e traspiranti, che si lavano in acqua fredda e asciugano in poche ore. Ne servono almeno due a maniche corte e una a maniche lunghe (eventualmente anche un po' più pesante).
Ormai si trovano anche le slip in tessuto di poliestere; oltre a essere comode hanno l'enorme vantaggio di poter essere utilizzate sotto la doccia o comunque lavate, con la certezza che si asciughino in poche ore. Ciò permette di portarne con sé anche solo due paia.
Passiamo ai pantaloni, ottimi quelli da trekking: resistenti, comodi, leggeri, traspiranti, dotati di grandi tasche e con la possibilità di staccare la parte inferiore. Questo consente non solo di utilizzarli come pantaloni corti nei giorni più caldi, ma anche di lavarli più agevolmente, poiché è la parte bassa che si sporca con il fango o la polvere.
Indispensabile è il cappello; sceglietene uno a falde larghe, non un semplice cappellino a unghia, soprattutto perché il sole attacca anche la nuca. Inoltre, può essere un riparo in caso di pioggia leggera o può essere bagnato per rinfrescare la testa quando il sole picchia.
Altrettanto indispensabile è la mantella impermeabile: ne esistono di vari modelli, l'importante è che sia comoda, facile da indossare, di buon materiale e che copra bene anche lo zaino.
Anche se si affronta il cammino in estate, qualche cosa di

Camminare sotto il solleone richiede un cappello e una buona idratazione.

L'importanza dell'alimentazione

Quanto al cibo da consumare mentre si cammina, la scelta dipende molto dal fisico e dalle abitudini personali.
Meglio, naturalmente, tenersi leggeri (anche in senso di peso nello zaino) e pensare solo a reintegrare le energie spese.
Va benissimo quindi la frutta (mele, pere, banane) che è anche dissetante; ma non è da escludersi l'apporto di zucchero (energia di rapido consumo) offerto da una barretta di cioccolato. Se si parla di fame vera e propria, invece, il pane è la soluzione migliore e, siccome non siamo più abituati a mangiarlo da solo, occorrerà farcirlo (meglio bresaola e Grana che non salumi e formaggi grassi). Molto utili sono anche le confezioni di frutta disidratata e carne essiccata.
Da bere: tanta acqua (se si suda ne possono servire anche 2 litri) succhi di frutta e spremute; thé e latte fanno meglio del caffè; il vino solo a cena.

pesante serve. Consigliamo una giacca antivento, leggera, traspirante ma felpata; altrimenti una classica felpa.
Normalmente ci si porta anche una tuta da indossare la sera, mentre gli altri indumenti asciugano o come capo aggiuntivo se fa freddo.

COSA PORTARSI

Per l'igiene personale serve, in fondo, davvero poco: dentifricio, spazzolino e una saponetta di sapone di Marsiglia (da tenere in apposita scatoletta o busta impermeabile). Il sapone di Marsiglia (oggi ne esistono anche varietà profumate) ha il grande vantaggio di poter essere usato sia per pulire se stessi sotto la doccia sia per il bucato dei capi di vestiario. Della piccola farmacia parliamo a parte, mentre chi vuole farsi la barba deve aggiungere rasoio e crema, così come le signore devono aggiungere altri prodotti. Per tutti, invece, è indispensabile una buona crema solare. Necessario anche un asciugamano, meglio se a nido d'ape perché si asciuga prima, anche non grande.
Ci sono, poi, una serie di piccoli oggetti da non dimenticare: ago e filo (che possono avere anche un uso "sanitario"); un paio di forbicine; delle spille da balia e delle mollette (indispensabili per stendere il bucato o appenderlo allo zaino); qualche metro di spago che, oltre a servire per stendere, può sostituire provvisoriamente un laccio o una cintura rotti e, infine, una ventina di sacchetti di plastica (di quelli della frutta nei supermercati) che servono per riporre indumenti e materiali nello zaino, separandoli e riparandoli dall'umidità. Poi, anche se in tutte le ospitalità si trova, non è male portarsi della carta igienica, così come sono sempre utili dei fazzoletti (di stoffa o di carta) e gli indispensabili tappi per le orecchie: non ci si può immaginare cosa significa cercare di dormire in una stanza dove ci sono magari tre o quattro persone che russano.
Altri oggetti utili sono: un coltellino svizzero (per tagliare il cibo o stappare una bottiglia); una piccola torcia elettrica (spesso indispensabile al mattino, nel buio del rifugio), gli occhiali scuri (per chi soffre il sole) e l'ormai inseparabile cellulare (non dimenticando il relativo carica batteria).
Per quanto riguarda soldi e documenti, piuttosto che un portafogli tradizionale è meglio dotarsi di una sacchetta porta-documenti da tenere nella tasca laterale dei pantaloni quando si cammina e al collo la sera e la notte (non si sa mai...).
In essa riponete - oltre alla pre-

Controllo dell'attrezzatura uscendo al mattino da un'ospitalità verso Santiago.

Qualche buona norma di comportamento

La prima regola è il rispetto per gli altri: sorridere e salutare con gentilezza anche se si è stanchi. Non disturbare chi vuole stare da solo, ma rispondere cortesemente a chi vuol chiacchierare.
Nelle ospitalità: attendere con pazienza il proprio turno quando si fa la coda per entrare o per la doccia; non occupare più spazio di quello che ci è assegnato; lasciare le docce e i servizi puliti.
Se si usa la cucina non solo lavare e riporre le stoviglie ma, se capita, condividere con altri ciò che si ha. Soprattutto non disturbare. Se si vuole andare a dormire tardi o se ci si alza prima dell'alba, bisogna preparare le proprie cose in anticipo, non accendere la luce e muoversi il più possibile in silenzio.
Seconda regola: il rispetto per il bello che ci circonda, sia esso naturale o opera dell'uomo, non usando i luoghi che attraversiamo come pattumiere, latrine o bivacchi. Rispettare anche il silenzio, che è parte del paesaggio, quindi: niente radio, cellulare o voce alta.

Tutto in uno zaino

Può sembrare tanto oppure troppo poco, ma è sufficiente ad affrontare un lungo cammino in un periodo tra aprile e settembre (in inverno l'attrezzatura dovrà essere ben diversa e più pesante). In sintesi: a sinistra: abbigliamento serale (tuta e maglietta), carta igienica, asciugamano, fazzoletto e scarpe di ricambio. Poi, ciabatte da doccia, materiali igienici, sanitari e utili; slip e calze di ricambio. Al centro: zaino e sacco a pelo. A destra: bottigliette d'acqua, mantella impermeabile, bastoncini e sacchetti di plastica. Poi, le cose che si indossano: cappello, magliette e giacca antivento, pantaloni e cintura, sacchetta porta-documenti, slip, calze e scarponi. In tutto si arriva a un peso complessivo - nello zaino - che non supera i 10 chili.

ziosissima Credenziale - la carta d'identità, la carta di credito o bancomat, la carta sanitaria e il denaro necessario. Per sicurezza (soprattutto se siete all'estero) è meglio fare fotocopie dei documenti e delle carte e riporle, insieme a un po' di euro di riserva, in una tasca interna dello zaino. Se dovessero derubarvi o se doveste smarrire il portadocumenti, almeno avrete la possibilità di fare la denuncia e di ritornare a casa.

BORRACCIA E BASTONE

Erano il simbolo del pellegrino: la zucca vuota riempita d'acqua e il "bordone" per aiutarsi a camminare. Ormai anche le borracce hanno lasciato il posto alle più pratiche bottigliette di plastica. Prendetene due, una sempre a portata di mano (in una tasca dei pantaloni o esterna allo zaino), una nello zaino come riserva. Bere, quando si cammina è indispensabile, riduce anche il rischio di tendiniti. La bottiglietta di plastica è anche utile per assumere delle medicine o degli integratori in bustina.

Quanto al bastone, ormai è sempre più spesso sostituito da bastoncini da trekking telescopici (si accorciano richiudendosi in 3 o 4 inserimenti), leggerissimi (pesano poco più di mezzo chilo la coppia) e sicuramente pratici (possono essere richiusi e appesi allo zaino).

Nessuno vuol mettere in discussione l'effettiva comodità di questi attrezzi che, in salita, consentono di aumentare la spinta utilizzando anche le braccia e scaricando quindi parte del peso dello zaino; mentre nelle discese ripide aiutano a non scivolare e a camminare più sicuri. Quello che, invece, è davvero fastidioso è il loro uso "compulsivo", inutile e fastidioso, quando si percorrono, per esempio, tratti di strada asfaltata o pianeggiante. In questi casi il ticchettio nevrotico di decine di bastoncini che percuotono ritmicamente il terreno, rischia di diventare una colonna sonora fastidiosa e

stressante anche più dei clacson delle auto.
Come al solito, è una questione di rispetto, sensibilità ed educazione. I bastoni sono un ausilio per camminare quando si è in difficoltà, non uno strumento per *performance* podistiche. Quando non ce n'è bisogno andrebbero riposti, per godersi (e far godere agli altri) il ritmo antico dei propri passi e il silenzio magico della natura.

SCEGLIERE ZAINO E SACCO A PELO

Infine, ecco i nostri inseparabili compagni di cammino! Scegliere lo zaino non è facile nella vastissima gamma di modelli per ogni esigenza. Tenete presente solo alcuni parametri: la capienza (40 litri sono sufficienti), la comodità (spallacci ampi e imbottiti, molte tasche) e lo schienale (deve essere comodo e lasciar respirare la schiena).
Accertatevi, infine, che disponga di una copertura impermeabile, necessaria anche se si ha la mantella.
Riempirlo in maniera corretta è un'operazione che richiede una certa esperienza. Prima di tutto, sistemate in tasche esterne facilmente raggiungibili i materiali di farmacia e igiene personale (riposti in buste). Una di queste tasche, deve essere riservata alla mantella impermeabile. Nel disporre le altre cose all'interno dello zaino seguite il criterio che, sul fondo, vanno messe le cose più pesanti e meno utili e, a salire, quelle che dovrete tirar fuori per prime. Quindi, in fondo, vanno le seconde scarpe e gli oggetti vari (coltellino, pila, taccuino, libro, sasso, carta igienica), sempre divisi in sacchetti di plastica. A salire, il sacchetto con la biancheria (magliette, calze, slip e fazzoletti); quindi quello con il ricambio serale (tuta, maglietta e calze), poi l'asciugamano, la busta coi sandali di plastica e, sopra a tutto, la seconda bottiglietta d'acqua e l'eventuale cibo da mangiare per strada.
Quanto al sacco a pelo ne esistono di tutti i tipi e per ogni clima. Poiché si dorme in ospitalità o rifugi, a meno di mettersi in cammino in inverno o di aver scelto la montagna, basta un normale sacco da campeggio (peso circa 800 g, garantito fino a 10° di temperatura esterna).
Semmai c'è da ragionare sulla necessità di portare o meno il sacco a pelo… sostituendolo magari con un ben più leggero e pratico sacco lenzuolo. Infatti, sui letti di tutti i rifugi si trovano sempre sia il cuscino che una coperta di lana. Il sacco a pelo e, a questo punto, anche il materassino diventano indispensabili solo quando si è costretti a dormire per terra (in una palestra, in una parrocchia o sotto la tenda).

Il sentiero di Capo Blanc Nez nel tratto francese della Via Francigena.

E ORA: IN CAMMINO

Ecco dunque arrivato il momento di partire. Qualunque sia stata la decisione circa l'itinerario da intraprendere è bene che, a questo punto, l'attrezzatura scelta, sia curata e gestita con attenzione.

Se, come è auspicabile, avete scelto di dedicare almeno 2 o 3 settimane al vostro cammino, qualche giorno di maltempo e qualcuno di caldo asfissiante sono da mettere in preventivo. È buona norma, quindi, prepararsi per ogni evenienza e vestirsi a strati ("a cipolla") in modo da potersi svestire o rivestire a seconda delle mutate condizioni climatiche.

Altrettanto inevitabili sono i malesseri fisici, anche per chi pensa di essere super allenato. Inutile esagerare in prevenzione, né caricarsi di medicine, né preoccuparsi in maniera esagerata. Basta avere rispetto di se stessi, non strafare, prendersi cura dei sintomi... ma, soprattutto, non lasciarsi condizionare, non fermarsi al primo malessere, stringere un po' i denti, avere fede, fiducia. Molto spesso, infatti, i dolori passano da soli dopo pochi giorni... magari per lasciare spazio ad altri, ma l'importante è non mollare mai; piuttosto rallentare ma non fermarsi, fare qualche tappa breve ma non arrendersi e, soprattutto, non cercare mai "scorciatoie" (come quella di cedere alla tentazione di prendere un taxi o un pullman). Ciò che conta, infatti, non è arrivare a tutti i costi a destinazione, l'importante è dimostrare a se stessi di sapersi sacrificare per un obiettivo totalmente immateriale: l'emozione di comprendere e superare i propri limiti, di scoprirsi più forti, più tenaci, più fiduciosi, più coraggiosi, più sensibili, più veri di quanto si fosse prima di partire.

Buon Cammino a tutti.

LA PRIMA RIVISTA DEDICATA A CHI VUOLE RISCOPRIRE L'ITALIA E L'EUROPA ...A PIEDI !

Oggi si usano espressioni come: "mobilità dolce", "slow feet", "itinerari di senso", tanti modi per non usare la parola "pellegrinaggio".
Eppure è così che sono nati i grandi percorsi a piedi attraverso il Continente che, negli ultimi anni, sono stati riscoperti, riattivati, attrezzati e resi praticabili da un numero crescente di appassionati.

CAMMINI

ITINERARI STORICI E PELLEGRINAGGI

TUTTI I CAMMINI CHE PORTANO A SANTIAGO

LE VIE DEI PELLEGRINI DIRETTI A ROMA

NEL SUD ITALIA VERSO GERUSALEMME

I 20 CAMMINI ITALIANI PIÙ EMOZIONANTI

STORIA E ATTUALITÀ DEI PELLEGRINAGGI

Un viaggio straordinario alle radici dell'identità europea

CONSIGLI UTILI PER METTERSI IN MARCIA

Come prepararsi, cosa portarsi, l'abbigliamento, le medicine, lo zaino

BBC HISTORY TRAVEL N. 5 - BIMESTRALE - 9,90 €

P. I. 19-04-2019 - MAGGIO/GIUGNO 2019